صحت مسرت توانائی

صحت، مسرت، توانائی

ماہنامہ

کراچی

مدیرِ اعلا مدیرِ منتظم

شمارہ: جلد جمادی الاول ، مارچ

ہمدرد صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعور صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت

(رجسٹری سے)	(عام ڈاک سے)	(ہمدرد کے دفتر سے رسالہ خود لے جائیں)	(بیرونِ ممالک کے لیے رجسٹرڈ ہوائی ڈاک سے)

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو **ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان** کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ از راہِ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل :

ویب سائٹ ہمدرد فاؤنڈیشن : ....

ویب سائٹ ہمدرد لیبارٹریز (وقف) : ....

ویب سائٹ ادارۂ سعید : ....

☆ ۳۶۶۱۶۰۰۱-۳ --- ۳۶۶۲۰۹۴۵-۹ +۰۲۹۹+۵۲+۰۵۳ (۹۲-۰۲۱) ۳۶۶۱۱۷۵۵

☆ ۳۴۲۵۳۵۳۴ --- ۳۴۲۵۳۸۸۴ ۵۴۲۶۱۱۵-۵۴۲۳۱۸۶ ۵۵۸۱۱۳۹-۵۵۶۶۷۴۱۶

طابع: ماس پرنٹرز، کراچی

شہید حکیم محمد سعید

اقتصادی نظام کے استحکام کا انحصار تجارت پر ہے۔ جو قوم اپنے وسائل معاش میں تجارت کو اہمیت دیتی ہے، وہ خود کفالتی کی منزل سے بہت جلد ہم کنار ہو جاتی ہے۔

افراد کے باہمی تعاون کے فروغ اور تمدن کے ارتقا میں تجارت اور کاروبار اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس لیے اسلام نے وسائل معاش میں نہ صرف اس کی اہمیت کو تسلیم کیا، بلکہ تجارت کی ترغیب بھی دی اور اس کے فضائل و برکات پر بھی روشنی ڈالی۔ قرآن کریم میں ہے:

''اے لوگو جو ایمان لائے ہو! آپس میں ایک دوسرے کے مال باطل طریقوں سے نہ کھاؤ، لین دین ہونا چاہیے آپس کی رضامندی سے۔'' (النسا، ۲۹:)

اس آیت میں جہاں تجارت کی ترغیب ملتی ہے، وہیں اس کے اخلاقیات کی طرف بھی ہماری رہنمائی کی جا رہی ہے۔

تجارت کوئی جدید وسیلۂ معاش نہیں ہے۔ عالمی معاشرے میں اس کا سلسلہ بہت قدیم ہے، مگر ظہورِ اسلام سے پہلے اخلاقیاتِ تجارت یا کاروبار کرنے کے اخلاقی ضابطوں کا کہیں سراغ نہیں ملتا، اس لیے اسلام سے قبل کی تجارت کہیں تو سودی کاروبار کی ہم معنی بن جاتی ہے اور کہیں حصولِ دولت کے ناز یبا طریقوں کی مظہر بن کر معاشرے کی ترقی کی راہ میں حائل نظر آتی ہے۔

اسلام نے بھی تجارت اور کاروبار کی سرگرمیوں کو معاشرتی اور تمدنی ترقی میں معاون قرار دیتے ہوئے اس کو جاری رکھنے کا فیصلہ صادر کیا، مگر ان اخلاقی ضابطوں کی پابندی کی شرط بھی عائد کر دی، جن کے بغیر کوئی تجارت معاشرے میں کبھی اپنا تعمیری کردار ادا نہیں کر سکتی۔ اب تجارت کے تعمیری اور غیر تعمیری ہونے کا فیصلہ انھی اخلاقیات کی روشنی میں کیا جائے گا، جن کی پابندی اسلام نے ضروری قرار دی ہے۔

ترمذی کی حدیث کے مطابق حضرت رفاعہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تاجر قیامت کے دن بُرے اعمال والوں کے ساتھ اٹھائے جائیں گے، سوائے ان تاجروں کے جنھوں نے اپنی تجارت میں تقویٰ، نیکی، حسنِ سلوک اور سچائی کو برتا ہوگا۔

اس حدیث سے اخلاقیاتِ تجارت کے اساسی اصولوں کا پتا چلتا ہے اور یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ ان میں اوّلیت تقویٰ کو حاصل ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ ہر تاجر اپنی تجارتی سرگرمیوں میں حلال و حرام کی تمیز ضرور رکھے اور جو چیزیں معاشرے کے لیے نقصان رساں ہوں اور جن کو اللہ اور اس کے رسولؐ نے حرام قرار دیا ہو، وہ ان کی تجارت سے گریز کرے۔ اس سے اسلام کا یہ نقطۂ نظر بھی ہمارے سامنے آ جاتا ہے کہ تجارت کا مقصد صرف کسبِ مال نہیں ہونا چاہیے، بلکہ کسبِ حلال بھی ہونا چاہیے۔ علاوہ ازیں اس کا جائزہ اس اعتبار سے بھی لیا جانا چاہیے کہ کوئی

تجارتی سرگرمی کس حد تک معاشرے کے حق میں نفع وضرر کا پہلو رکھتی ہے۔ اسی ضمن میں صحت اور عقل وحواس کو نقصان پہنچانے والی ادویہ بھی آتی ہیں۔ ایسی چیزوں کی تجارت منفعت کے باوجود حرام ہے۔

اس حدیث میں اچھی تجارت کا دوسرا معیار نیکی کو قرار دیا گیا ہے۔ بخاری شریف کی ایک حدیث میں نیکی اور اطاعت پر مبنی تجارت کو ''بیع مبرور'' کہا گیا ہے۔ الجزری نے بیع مبرور کی تشریح کرتے ہوئے یہ لکھا ہے کہ یہ ایسے کاروباری معاملے ہوتے ہیں، جس میں بیچنے والے اور خریدنے والے، دونوں فریق ایک دوسرے کے ساتھ تعاون اور بھلائی کا معاملہ کریں، جس میں دھوکا نہ ہو، نہ خیانت اور نہ اللہ کی نافرمانی۔

حدیث شریف میں تیسرا معیار حسن سلوک کو قرار دیا گیا ہے۔ اس کا مفہوم یہ ہے کہ تاجر معاشرے کی جائز ضروریات کی تکمیل کا سامان مہیا کر کے دراصل معاشرے کی مدد کرتے ہیں۔ یہ عمل اسی وقت معتبر ہوگا، جب اس میں سچائی ہو۔ فریقین میں سے کسی کو بھی صداقت سے انحراف کی اجازت نہیں۔ سچائی دراصل کاروبار کی وہ بنیادی خصوصیت ہے، جو جھوٹ، فریب اور اصلیت کو متاثر کرنے والی ہر چیز سے پاک ہو۔ اشیا میں ملاوٹ کرنے والا تاجر معاشرے کا محسن نہیں، بلکہ اس کا دشمن ہے۔

حضرت فاروق اعظمؓ نے دودھ میں پانی ملانے والے تاجر کا سارا دودھ زمین پر بہا دیا تھا۔ اسی طرح ذخیرہ اندوزی معاشرے کے ساتھ حسن سلوک نہیں، بلکہ اس کے استحصال کی کوشش کی مظہر ہے، اس لیے اس کو ممنوع قرار دیا گیا۔ احادیث میں ذخیرہ اندوزی کرنے والے کو ملعون قرار فرمایا گیا ہے۔ ناپ تول میں کمی یا اصل مقدار سے کم چیزیں دینے کی مذمت ان آیات سے واضح ہے:

''تباہی ہے ڈنڈی مارنے والوں کے لیے، جن کا حال یہ ہے کہ جب لوگوں سے لیتے ہیں تو پورا لیتے ہیں اور جب ان کو ناپ کر یا تول کر دیتے ہیں تو انھیں گھاٹا دیتے ہیں۔'' (المطففین: ۱۔۳)

قرآن مجید میں یہ صریح حکم بھی موجود ہے:

''تم میزان میں خلل نہ ڈالو، انصاف کے ساتھ ٹھیک ٹھیک تولو اور ترازو میں ڈنڈی نہ مارو۔''

(الرحمٰن: ۸۔۹)

اسلام مال تجارت میں کسی قسم کی کھوٹ کی قطعاً اجازت نہیں دیتا اور جس چیز سے صداقت مجروح ہوتی ہو یا جائز و ناجائز نقصان پہنچتا ہو، اس تجارت کو اسلام نے ممنوع قرار دیا ہے۔ بخاری کی حدیث ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے لین دین میں کھوٹ سے منع فرمایا۔

حضرت عمرؓ کے متعلق ابن الجوزی نے لکھا ہے کہ انھوں نے ایک بار ایک شخص سے ایک گھوڑے کا سودا کیا، پھر آزمانے کے لیے اس گھوڑے پر سواری کرنے لگے۔ گھوڑا ٹھوکر کھا کر گرا اور زخمی ہو گیا۔ انھوں نے چاہا کہ اس کے مالک کو واپس کر دیں، لیکن اس نے واپس لینے سے انکار کر دیا۔ دونوں یہ مقدمہ لے کر قاضی کی عدالت میں گئے۔ قاضی نے دونوں فریق کے دلائل سننے کے بعد کہا کہ امیر المومنینؓ جو چیز آپ نے خریدی تھی، اسے لے لیجیے، ورنہ جس حال میں اسے لیا تھا، اسی حال میں واپس

کر دیجیے۔ حضرت عمرؓ نے فوراً کہا کہ اسے کہتے ہیں عدل!

اس سے صاف ظاہر ہے کہ اسلام تجارت کو ہر طرح کی کھوٹ سے پاک رکھنا چاہتا ہے۔ فریب اور جعل سازی کرنے والے تاجر کے بارے میں حضورؐ نے فرمایا ہے کہ وہ ہم میں سے نہیں ہے۔

جھوٹی قسم بھی صداقت کے خلاف اور بدنیتی کی علامت ہے، اس لیے اس کی بھی سخت ممانعت فرمائی گئی۔ قمار، سٹے، لاٹری، چرس اور ہیروئن کی تجارت اور صحیح ملکیت کے بغیر تجارت بھی فریب اور جعل سازی پر مبنی ہونے کی وجہ سے اسلام کے اخلاقیاتِ تجارت کے دائرے سے خارج ہیں۔

اخلاقیاتِ تجارت کی پابندی کرنے والے کے لیے حضورؐ نے دعا فرمائی ہے۔ بخاری کی حدیث ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ اس شخص پر رحم فرمائے، جو خرید و فروخت اور تقاضا کرنے میں نرمی اور خوش اخلاقی سے کام لیتا ہے۔

اخلاقیاتِ تجارت میں صدق و امانت کی اہمیت اس حدیث سے ظاہر ہے۔ ترمذی میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سچا اور امانت دار تاجر انبیاء، صدیقین اور شہدا کے ساتھ ہوگا۔

امام غزالیؒ نے سچے اور دیانت دار تاجروں کے اس بلند مرتبے کی وضاحت کرتے ہوئے یہ لکھا ہے کہ وہ اخلاقیاتِ تجارت کی پابندی کرنے میں خواہشات کی کشاکش کے مرحلے سے گزرتے ہیں۔ کثیر نفع تاجر کو اخلاقیات کی پابندی سے روکتا ہے، لیکن دیانت اسے پابند بناتی ہے۔ اسی ایثار کی وجہ سے اس کا مقام بلند ہوتا ہے۔

ان اخلاقیاتِ تجارت کی پابندی ہی سے معاشرے میں تجارت کے کردار کو تعمیری کہا جا سکتا ہے۔

صحت کے نئے نکتے

پھلوں اور سبزیوں کو چھلکوں سمیت کھانا مفید

پھلوں اور سبزیوں کو جہاں تک ممکن ہو، بغیر چھلکے اتارے کھائیے۔ غذا کے ماہرین کہتے ہیں کہ پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں میں بھی حیاتین (وٹامنز) ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ۱۰۰ گرام چھلکے سمیت سیب میں ۱۶ ملی گرام حیاتین ج (وٹامن سی) اور ۱۲ مائکروگرام فولک ایسڈ ہوتا ہے۔ اگر یہی ۱۰۰ گرام سیب چھلکا اتار کر کھایا جائے تو حیاتین ج ۸ ملی گرام رہ جائے گی اور فولک ایسڈ صرف ۵ مائکروگرام رہ جائے گا۔ بہتر ہوگا کہ پھلوں اور سبزیوں کو خوب اچھی طرح دھو کر چھلکوں سمیت کھایا جائے۔

پھلوں اور سبزیوں کو کاٹنے اور ٹکڑے کرنے سے پہلے انھیں خوب اچھی طرح دھو لیجیے۔ کاٹنے اور ٹکڑے کرنے کے بعد دھونے سے ان کی حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں۔ انھیں زیادہ باریک کرنے سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں۔

سرطان دشمن چکنائیاں

ایک نئی امریکی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو افراد غدۂ قدامیہ (پروسٹیٹ گلینڈ) کے سرطان میں مبتلا ہیں، اگر وہ زیتون کا تیل، بادام کی گری، اخروٹ کا مغز، کاجو، چلغوزے اور پستے کھاتے رہیں تو ان کی یہ بیماری نہ صرف قابو میں رہے گی، بلکہ پھیلے گی بھی نہیں۔

امریکی تحقیق کاروں کے مطابق بہت سے معالجین غدۂ قدامیہ کے سرطان کی تشخیص کے بعد مریض کو چکنائی کھانے سے منع کر دیتے ہیں۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ ایسے مریضوں کو سرطان دشمن چکنائیاں زیادہ کھانی چاہییں۔ یہ چکنائیاں زیتون کے تیل اور خشک میووں سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ ان چکنائیوں سے غدۂ قدامیہ کے سرطان کا پھیلاؤ قابو میں رہے گا اور مریض کا علاج بہ آسانی ہو سکے گا۔

حیاتین ہ سوچ سمجھ کر کھائیں

حیاتین ہ (وٹامن ای) کھانے سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور آپ کی جلد بھی صحت مند رہتی ہے، مگر حد سے زیادہ حیاتین ہ کھانے سے خطرات پیدا ہوتے ہیں۔

ایک ماہر کا کہنا ہے کہ حیاتین ہ کی روزانہ کی مقررہ مقدار ۴۰۰ انٹرنیشنل یونٹ سے زیادہ کھایا جائے تو زندگی ختم ہونے کے خطرے میں پانچ فی صد اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ بات انھوں نے انیس طالب علموں پر تحقیق کرنے کے بعد کہی ہے۔ بہت سے افراد دل کی بیماریوں اور الزائمر (نسیان کا مرض) سے بچنے کے لیے ۴۰۰ سے ۸۰۰ انٹرنیشنل یونٹ کھاتے رہتے ہیں۔ یہ مقدار زیادہ ہے

اور نقصان پہنچاتی ہے۔ اگر آپ مذکورہ بیماریوں سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو کثیر الحیاتین گولیاں بھی کھانی چاہییں۔ ایسی گولیوں میں حیاتین ڈ کی مقدار ۳۰ سے ۶۰ فی صد تک ہوتی ہے۔ ہم میں سے متعدد افراد کو ۱۰ سے ۱۵ انٹرنیشنل یونٹ حیاتین ڈ گری دار میووں، دالوں، سبزیوں اور بے چھنے گندم سے بھی مل جاتی ہے۔

مچھلی کو دستر خوان کی زینت ضرور بنایئے

امریکی تحقیق کاروں نے ایک تازہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ ہفتے میں دو مرتبہ مچھلی کھانے سے خواتین میں سماعت کی کمی کا خطرہ دُور ہو جاتا ہے۔ انھوں نے بتایا کہ سرمئی، بلا یا رہو مچھلیوں میں سے کسی ایک مچھلی کو ہفتے میں دو مرتبہ کھانے سے خواتین کی سماعتی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے یا سماعت کے ختم ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

تحقیق کی سربراہ ڈاکٹر شیرون نے بتایا کہ مچھلی کھانا صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ مچھلی کا تیل (کاڈلیور آئل) بھی بہت فائدے مند ثابت ہوا ہے۔ اس کے پینے سے دماغی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ دل مضبوط و توانا ہو جاتا ہے۔ چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ ذیابیطس، سرطان اور اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔ مچھلی کا تیل الزائمر (نسیان کا مرض) اور فتورِ دماغ جیسی بیماریاں دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یادداشت اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ ہمیں ہفتے میں دو مرتبہ مچھلی ضرور کھانی چاہیے۔ جو افراد شوربے والی مچھلی کھانا پسند نہیں کرتے، انھیں چاہیے کہ وہ مچھلی کے تلوں کو مسالا لگا کر دو تین گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ پھر انھیں کسی اچھے تیل میں تل کر کھالیں۔ تلی ہوئی مچھلی بہت مزے دار ہوتی ہے۔

حقہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ

حقے کی چلم میں رکھے ہوئے انگاروں پر جب خوشبودار تمباکو ڈالا جاتا ہے تو ماحول خوشبودار ہو جاتا ہے اور حقہ پینے کو دل چاہنے لگتا ہے۔ بیشتر افراد کا خیال ہے کہ تمباکو کے خانے کے نیچے جو پانی بھرا ہوتا ہے، اس میں تمباکو کے نقصان دہ اثرات گھل کر کم ہو جاتے ہیں اور حقہ پینے والے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

حالیہ تحقیق کے مطابق حقے کی چلم میں جو کوئلا استعمال ہوتا ہے، اس سے بینزین (BENZENE) کے اثرات ہمارے پھیپھڑوں تک پہنچتے ہیں۔ بینزین سرطان پیدا کرنے والا مائع ہے، جو کوئلوں میں تمباکو شامل کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ بینزین سے خون میں سفید ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے اور حقہ پینے والے کو خون کا سرطان ہو جاتا ہے۔

سان ڈیاگو یونی ورسٹی کے سائنس دانوں نے بینزین پر تحقیق کرنے کی غرض سے ۲۰۰ افراد کو حقہ پلایا اور کچھ کو نہیں پلایا۔ جن افراد کو حقہ پلایا گیا، ان کے پیشاب میں بینزین کی مقدار ان افراد کی نسبت چار گنا زیادہ تھی، جنھوں نے حقہ نہیں پیا تھا۔ چناں چہ سائنس داں اس نتیجے پر پہنچے کہ حقے کا خوشبودار تمباکو کوئلوں کے ساتھ مل کر خوشبو کو تیز کر دیتا ہے، اس لیے تمباکو نوش چلم سے اٹھنے والی

خوشبو سے بے قابو ہو کر حقہ پینے لگتا ہے، لیکن اس کے نقصانات بہت ہیں۔

گری دار میوے ضرور کھایئے

بعض افراد کے نزدیک گری دار میوے کھانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، مگر امریکا کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے حال ہی میں تصدیق کی ہے کہ دن میں ایک مٹھی گری دار میوے کھانے سے دل کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ گری دار میووں میں بھی چکنائی ہوتی ہے، مگر یہ اچھے قسم کی چکنائی ہے، لہٰذا نقصان نہیں پہنچاتی۔ چوں کہ میووں میں ریشہ اور پروٹین (لحمیہ) ہوتا ہے، اس لیے اسے کھانے کے بعد آپ اپنا پیٹ بھرا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ گری دار میوے سرطان کے خاتمے کے لیے بھی مفید ہیں۔ چناں چہ ایک مٹھی میوے اٹھایئے اور کھانا شروع کر دیجیے۔ چاہیں تو ان میں دہی ملا لیں یا اپنی کوئی پسندیدہ غذا شامل کر لیں۔

ورزش رکھے اضمحلال وافسردگی سے دُور

کولاریڈو کے سائنس داں کہتے ہیں کہ جب آپ اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن) میں مبتلا ہوں تو ورزش کریں، کیوں کہ ورزش کرنے سے یہ کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ ۸۰ افراد پر کی گئی ایک تحقیق، جو ۱۲ ہفتے تک جاری رہی، اُس سے یہ معلوم ہوا کہ وہ افراد جو افسردہ اور مضمحل ہوتے ہیں، اگر ورزش کرنا شروع کر دیں تو ان کی یہ کیفیت ۴۷ فی صد دُور ہو جاتی ہے، مگر اس کے لیے لازم ہے کہ وہ نصف گھنٹہ روز ورزش کریں۔

تحقیق کرنے والوں کا خیال ہے کہ ہوازا ورزشوں سے سیروٹونن (SEROTONIN) اور دماغ کے دوسرے کیمیائی مادّے بڑھ جاتے ہیں، جن سے آپ کا مزاج شگفتہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی بیماری سے صحت یاب ہوئے ہیں اور ورزش کرنا، بھاگ دوڑ کرنا یا چہل قدمی کرنا چاہتے ہیں تو اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لیجیے۔

ہلدی کے فائدے

سالن تیار کرتے وقت اگر اس میں ہلدی ڈال دی جائے تو لطف اور مزہ بڑھ جاتا ہے۔ ہلدی نزلے زکام سے بچاتی ہے، ناک سے بہتے پانی اور سینے کی جکڑن کو ختم کر دیتی ہے۔ ہلدی میں اہم جزو ''کرکیومن'' (CURCUMIN) ہوتا ہے، جو کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ حیوانات پر کیے جانے والے تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ ہلدی رسولی نہیں بننے دیتی۔ ہلدی پر مزید تجربات کیے جا رہے ہیں اور یہ پتا چلانے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ یہ سرطان، الزائمر اور دوسری بیماریوں کو دُور کرنے میں فائدے مند ہے یا نہیں۔

فرائی پان میں تھوڑا سا تیل ڈال کر اسے گرم کریں اور پھر اس میں ایک چمچہ ہلدی، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ سب چیزوں کو ملا لیں۔ پھر اس میں سبزیاں، جھینگے یا گوشت کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ آپ کے لیے ایک ذائقے دار ڈش تیار ہو جائے گی، جو فائدے مند بھی ہے اور مزے دار بھی۔

سینے کے امراض — تکالیف و علامات

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

تنفس (سانس) کے مرض کی تشخیص کا اظہار درج ذیل تکالیف سے ہوتا ہے:

کھانسی جو مسلسل ہو، تکلیف دہ اور بلغم کے ساتھ ہو۔ کھانسی کی وجہ سانس کی نالیوں میں خراش ہے اور کھانسی میں کبھی بلغم خارج ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کھانسی کی مندرجہ ذیل وجوہ ہیں:

☆ کالی کھانسی، نمونیا جس میں سینے میں درد بھی ہوسکتا ہے۔

☆ سینے کی اندرونی نالیوں میں پانی کا بھر جانا، جس طرح قلبی دمے میں ہوتا ہے۔

☆ سینے کا دمہ عموماً بچوں اور بوڑھوں میں ہوتا ہے اور خشک کھانسی جو زیادہ تر رات کو بچوں میں ہوتی ہے۔ تپ دق اور سرطان میں مسلسل کھانسی ہوتی ہے۔ اگر کھانسی مسلسل ہورہی ہو تو یہ سمجھنا درست نہیں ہوگا کہ اس کا سبب سگرٹ نوشی ہے، بلکہ اس کی کوئی اور وجہ ہوسکتی ہے۔

بلغم کی پیداوار

اگر بلغم کی پیدائش ہورہی ہے تو یہ خلاف معمول ہے، کیوں کہ سانس کی نالیوں میں جو ریزش عموماً ہوتی ہے، وہ صحت مند افراد میں بلغم نکلنے میں عموماً ختم ہوجاتی ہے، پیپ دار بلغم عموماً زرد ہوتا ہے، سبز بھی ہوسکتا ہے۔

خون آلود بلغم

بعض اوقات بلغم میں خون بھی ہوسکتا ہے، جس کی وجوہ معلوم کرنا عموماً دشوار بھی ہوتا ہے، تاہم اس کی درج ذیل وجوہ ہوسکتی ہیں:

تپ دق، نمونیا، دل کے دریچوں (VALVES) کی خرابی، سینے پر چوٹ لگنا اور پھیپڑوں کا سرطان وغیرہ۔ سینے کے معائنے کے علاوہ بلغم کا معائنہ ہو، خصوصاً تپ دق کے لیے ایکسرے ہو۔ خون سینے کے علاوہ معدے سے بھی آسکتا ہے۔

سانس پھولنا

یہ معلوم کریں کہ سانس پھولنے کی شدت کس قدر ہے اور یہ حرکت پر پھولتا ہے یا بغیر حرکت کے۔ اگر حرکت پر پھولتا ہے تو یہ قلب کی وجہ سے ہے، ورنہ یہ سینے کی سوزش کی وجہ سے ہے۔

اپنی کمر کو سیدھا رکھیے، ورنہ...

رضوانہ نقوی

میری والدہ ہم لوگوں کو سیدھا بیٹھنے کی تلقین کیا کرتی تھیں۔ "یہ کیسے بیٹھی ہو؟ کمر کو سیدھا رکھو۔" اگر کوئی کرسی پر ٹیڑھے میڑھے انداز میں بیٹھا ہو تو اسے بھی ڈانٹ پڑتی تھی کہ وہ سیدھا ہو کر بیٹھے۔ ہم بچپن میں حیران ہوتے تھے کہ اگر ٹیڑھے ترچھے انداز میں بیٹھ گئے تو کیا حرج ہے؟

اب پتا چلا کہ ماہرین اس پر متفق ہیں کہ بیٹھتے، کھڑے ہوتے ہوئے، چلتے وقت اور بات چیت یا گفتگو کرتے وقت آپ کا انداز (POSTURE) درست ہونا چاہیے۔

بیٹھنے کا درست طریقہ

دن کے بیشتر وقت میں بعض لوگ کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہتے ہیں۔ اگر آپ کے بیٹھنے کا طریقہ غلط ہے تو جب آپ کھڑے ہوں گے یا چلیں گے تو یہ انداز بھی غلط ہو جائیں گے اور جسمانی طور پر آپ میں عیب پیدا ہو جائے گا۔

ماہرین کی رائے ہے کہ جو افراد دن میں زیادہ وقت کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر گزارتے ہیں، ان کے شانے آگے کو جھک جاتے ہیں، سینے کے عضلات میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے، کمر اور سر کمپیوٹر کی طرف جھکے رہنے سے ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو جاتی ہے اور سیدھی نہیں رہتی۔

جب دن میں زیادہ وقت آپ کو کمپیوٹر کے سامنے بیٹھنا ہو تو اپنی کمر کو سیدھا رکھیں اور شانوں کو پیچھے لے جائیں۔ کوشش کریں کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت سے لگی ہوئی ہو۔ آپ جس کرسی پر بیٹھتے ہیں، اس کا انتخاب بھی سوچ سمجھ کر کریں۔

آپ کی پیٹھ میں تین خم ہوتے ہیں۔ جب آپ بیٹھیں تو کوشش کریں کہ وہ بالکل سیدھے ہوں۔ اگر اس طرح بیٹھنے میں کوئی دقت پیش آ رہی ہو تو ایک تولیا تہ کر کے کمر سے لگا لیں۔ اپنے جسم کے وزن کو دونوں کولوں پر مساوی تقسیم رکھیں۔ گھٹنوں کو کولوں سے قدرے اوپر ہونا چاہیے۔ اگر ایسا ہونا ممکن نہیں تو پاؤں کے نیچے کوئی اونچی چیز رکھ لیں۔ اپنی ٹانگوں کو ایک دوسرے پر نہ رکھیں۔

کوشش کیجیے کہ اس حالت میں بھی مسلسل نہ بیٹھیں، ہر آدھے گھنٹے کے بعد اٹھ کر ٹہلیں۔

جب کرسی سے اٹھنے لگیں تو کرسی کے اگلے حصے کی طرف جائیں پھر ٹانگیں سیدھی کر لیں۔ آگے جاتے ہوئے پیٹ کی طرف نہ جھکیں بلکہ فوراً ہی کھڑے ہو جائیں۔ جسم کو کئی بار پیچھے کی طرف جھکائیں۔

کھڑے ہونے کا درست طریقہ

گھٹنوں کو جڑی ہوئی حالت میں نہ رکھیں، آپ کی ٹانگوں میں قدرے فاصلہ ہونا چاہیے۔ اپنے جسم کے وزن کو دونوں ٹانگوں پر مساوی تقسیم کیجیے۔ آپ کے پاؤں

کا انگوٹھا اور ایڑی کی سطح برابر ہونی چاہیے۔

اگر کھڑے ہونے کے دوران آپ اپنے جسم کا وزن ایڑیوں پر ڈالیں گے تو آپ کے پاؤں کمزور ہو جائیں گے۔ اس طرح سے آپ کے ان جوڑوں پر دباؤ اور کھچاؤ میں اضافہ ہو جائے گا، جو جسم کا وزن سنبھالے ہوئے ہیں، مثلاً ٹخنے، گھٹنے، کولے اور کمر کا نچلا حصہ۔

اونچی ایڑیوں والے جوتے یا سینڈل ہرگز نہ پہنیں۔ ایسے جوتے یا سینڈل پہننے سے بھی گریز کریں، جن کے تلے دبیز ہوں۔ یہ چیزیں آپ کے درست طریقے سے کھڑے ہونے میں دقت پیدا کرتی ہیں۔ ہر وقت جوتے نہ پہنے رہیں، جب بھی موقع ملے، انھیں اتار دیں اور چپلیں پہن لیں، ورنہ آپ کے پاؤں میں درد ہونے لگیں گے۔

یاد رکھیے جب آپ کی ٹانگیں سیدھی رہیں گی تو کمر بھی سیدھا رہے گا۔ اگر آپ اپنی ٹانگوں اور پاؤں کو مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو جوتے اتار کر گھاس پر چلیے۔

سونے کا درست طریقہ

آپ کسی بھی طریقے سے سوئیں۔ آپ کا تکیہ شانوں کے بجائے سر کے نیچے ہونا چاہیے۔ تکیہ مناسب ہو، نہ بہت اونچا اور نہ بہت نیچا۔ بستر پر آپ کا جسم بالکل سیدھا ہونا چاہیے، تاکہ پیٹھ سیدھی رہے۔ اگر آپ پہلو کے بل لیٹیں تو گھٹنوں کو خفیف سا مڑا ہوا ہونا چاہیے۔

جب آپ پہلو کے بل لیٹیں تو ٹانگوں کو اتنا نہ موڑیں کہ گھٹنے پیٹ سے جا لگیں۔ پیٹ کے بل نہ لیٹیں، چاہے بستر بے حد ملائم اور گداز ہو۔ اس انداز سے لیٹنے سے پیٹھ پر دباؤ پڑنے کا احتمال ہوتا ہے اور آپ کی گردن میں بھی درد ہو سکتا ہے۔

سونے کے لیے سخت گدے کا انتخاب کیجیے، تاکہ گدے میں گڑھا نہ بنے اور آپ کا جسم غیر متوازن نہ ہو جائے۔ بہتر ہوگا کہ گدے کے نیچے تختہ رکھ لیں۔ اگر آپ نرم و ملائم بستر پر سونے کے عادی ہیں تو سخت بستر یقیناً تکلیف دے گا، لیکن اپنی بہتری کے لیے اسے برداشت کیجیے۔

جب صبح کے وقت بستر سے اٹھنے لگیں تو پہلو کی طرف سے فرش پر پاؤں رکھیں۔ ہاتھوں کے بل بستر سے کھڑے ہوں اور جسم کو پیٹ کی طرف نہ جھکائیں۔

☆☆☆

سبزیوں کا رس پییں اور وزن کم کریں

حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر آپ روزانہ ایک گلاس سبزیوں کا رس پییں گے تو آپ کا وزن تیزی سے کم ہونے لگے گا۔ ۸۱ افراد پر تحقیق کی گئی، جن کا وزن زیادہ تھا اور جنھیں ذیابیطس اور عارضۂ دل ہونے کا اندیشہ تھا۔ جب انھوں نے غذا کے ماہرین کی ہدایات کے مطابق روزانہ ایک گلاس سبزیوں کا رس پیا تو بارہ ہفتوں میں ان کے وزن میں چار پونڈ کی کمی ہو گئی، جب کہ وہ افراد جو صرف ڈائٹنگ کر رہے تھے، ان کا وزن صرف ایک پونڈ کم ہوا۔ سبزیوں میں ٹماٹر کا رس وزن کم کرنے میں بہت مفید ہوا ہے۔

ٹی وی بینی کے نقصانات

سید رشید الدین احمد

امریکا میں کیے گئے ایک طبی مطالعے نے ثابت کیا ہے کہ زیادہ ٹی وی دیکھنے والے افراد کے لیے امراض قلب اور ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس مطالعے کے مطابق روزانہ صرف دو گھنٹے تک ٹی وی بینی بھی ان امراض اور ان سے اموات کا سبب بن سکتی ہے۔

جائزے کے مطابق امریکی روزانہ پانچ گھنٹے ٹی وی دیکھتے ہیں، جب کہ آسٹریلیا اور یورپی ملکوں کے رہنے والے روزانہ تین سے چار گھنٹوں تک یہ شوق پورا کرتے ہیں۔ ہارورڈ کے اسکول آف ہیلتھ کے تحقیق کاروں نے اپنے سربراہ ڈاکٹر فرینک ہو کی قیادت میں جو رپورٹ تیار کی ہے، اس کے مطابق ٹی وی بینی کے شوق کی تکمیل کے لیے کم وقت دیا جائے، کیوں کہ گھنٹوں اسکرین کے سامنے بے حس و حرکت بیٹھے رہنے سے ذیابیطس اور امراض قلب کے خطرات میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر فرینک ہو کے مطابق ٹی وی کے سامنے زیادہ وقت گزارنے والے مرد اور خواتین جسمانی ورزش اور نقل و حرکت سے ہی محروم نہیں رہتے، بلکہ وہ اس دوران غیر صحت اشیا بھی زیادہ کھاتے ہیں۔

ماہرین کی مرتب کردہ اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ نقل و حرکت کی کمی خود اپنی جگہ غیر صحت بخش طرز زندگی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مضر صحت غذائیں کھانے سے لازمی طور پر وزن میں اضافے کے نتیجے میں ذیابیطس قسم دوم اور امراض قلب کا راستہ ہموار ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ اپنی قسم کی پہلی تحقیقی رپورٹ نہیں ہے۔ اس سے قبل بھی اس قسم کے کئی مطالعوں اور سروے رپورٹوں سے ثابت ہو گیا ہے کہ ٹی وی بینی کا زیادہ شوق مٹاپے کا ایک اہم سبب ہے۔ ایک دوسری رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنے سے بچوں کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے، خاص طور پر موٹے بچوں کا جذبہ اس شوق کی تکمیل سے بڑھ جاتا ہے۔

ایک اور رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنے والے موٹے بچے اشتہارات دیکھ کر زیادہ چکنی روغنی اور میٹھی اشیا کھا کر اپنے وزن میں دگنا اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکن جرنل آف میڈیکل ایسوسی ایشن میں شائع ہونے والی رپورٹ میں ڈاکٹر ہو اور ان کی تحقیقی جماعت نے ایک درجن سے زیادہ مطالعوں رپورٹوں کا جائزہ لیا۔ ڈاکٹر ہو نے ان رپورٹوں کا تفصیلی جائزہ لیا، جو زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنے کے سبب سے امراض قلب اور ذیابیطس میں مبتلا ہوئے تھے۔ ان افراد نے اوسطاً ۱۰ سال تک زیادہ ٹی وی بینی کے بعد ان امراض کو اپنے گلے لگا لیا تھا۔

شکیل صدیقی

ایک بڑے ادارے گیلپ کے جائزے کے مطابق گزشتہ سال ۱۰۱۱ افراد سے لیے گئے انٹرویو سے معلوم ہوا کہ ان کے پاس اتنا وقت بھی نہیں ہے کہ وہ اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں مصروف رہ سکیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ایسے افراد، جن کے بچے اٹھارہ برس سے کم عمر کے ہیں اور وہ کل وقتی ملازم ہیں، ان کی مصروفیت کا ایک بڑا حصہ ملازمت میں گزرتا ہے۔ جائزے کے مطابق ایشیائی باشندوں کی ملازمت کے اوقات زیادہ طویل ہوتے ہیں اور وہ کوئی مشغلہ اختیار نہیں کر پاتے۔ سنگاپور میں لوگ ہفتے میں ۴۶ گھنٹے مصروف رہتے ہیں، جب کہ ہانگ کانگ میں یہ اوقات [illegible] اور فرانس میں [illegible] گھنٹے ہیں۔ ان کی یہ مصروفیت بعض اوقات [illegible] بھی ہوتی ہے۔ اس لیے کہ بہت سی کمپنیوں کا ضابطہ ہے کہ جس کی رو سے ملازمت پیشہ [illegible] ڈیوٹی پر حاضر ہونا ہے۔

ایسے افراد کی بھی کمی نہیں ہے، جو ازخود ڈیوٹی پر جانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ انھیں اپنے کام سے بہت محبت ہوتی ہے، اس لیے کہ ان کے دوست یار وہیں ہوتے ہیں، جن میں وہ اتنے گھلے ملے ہوتے ہیں کہ ان کی جدائی انھیں گوارا نہیں ہوتی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دوسرے مشغلوں اور خاص طور پر اپنے اہل خانہ کو وقت نہیں دے پاتے۔ انھیں اپنی زندگی کی رفتار دھیمی رکھنا اور دوسروں کے لیے وقت نکالنا چاہیے۔

اہل خانہ میں وہ بوڑھے زیادہ [illegible] ہوتے ہیں جن کے پاس کوئی مصروفیت ہی نہیں ہوتی۔ ان کا ایک ہی

حل ہے کہ وہ جانوروں یا پرندوں سے دل لگائیں۔

پچاس سالہ مارگریٹ روبن چڑیوں سے محبت کرتی ہے۔ انھیں دانا دنکا دینے اور ان کے لیے پینے کے پانی کا انتظام کرنے میں اس کا سارا وقت گزر جاتا ہے، اس کے چاروں طرف رنگا رنگ پرندے چہچہاتے رہتے ہیں۔ اس کے تین بیٹے ہیں، جن کی مصروفیات میں حصہ لے کر بھی وہ پرندوں کے لیے وقت نکال لیتی ہے۔

ساٹھ سالہ ڈیوڈ اینڈرسن نے پیراکی سیکھ لی ہے۔ وہ پیراکی کرنے کے علاوہ مچھلیاں بھی پکڑتا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ زندگی مسائل سے پُر ہے، لیکن ماضی میں رہنے اور مستقبل کی فکر کرنے کے بجائے ہمیں حال میں زندہ رہنا چاہیے۔ پیراکی، تیز قدمی یا جاگنگ جیسے مشغلے آپ کو زمانہ حال میں رکھتے ہیں اور آپ پُرسکون رہتے ہیں۔

زمانہ حال میں رہنا ضروری کیوں؟

ماہرنفسیات ڈینیل اسٹرن کا کہنا ہے کہ وہ عمل جو لمحاتی ہوتے ہیں، وہ بھی ہماری زندگی پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔ ان کے کلینک میں جب بھی کوئی مریض داخل ہوتا ہے تو وہ اس سے مصافحہ ضرور کرتے ہیں، تاکہ لمحاتی لمس سے وہ مریض زمانہ حال میں اپنی موجودگی کی اہمیت کو محسوس کرے۔ پھر اس سے اچھی قسم کی گفتگو کرنے اور اس کا حوصلہ بڑھانے کے بعد جب مریض رخصت ہونے لگتا ہے تو وہ صرف ایک ہاتھ سے نہیں، بلکہ دونوں ہاتھوں سے مصافحہ کرتے ہیں۔ وہ زبان سے کچھ نہیں کہتے، تاکہ مریض ان لمحات کو ''محسوس'' کر سکے۔

ایک بڑی کتاب کی مصنفہ گیل بلینکی کا کہنا ہے کہ اپنی الجھنوں سے نجات پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ گزرے ہوئے لمحات کو تفصیل کے ساتھ احاطۂ تحریر میں لاتے رہیں۔ اس عمل سے ماضی کا رشتہ حال سے بندھا رہے گا۔

گیل نے ایک فرم کے عہدے دار سے کہا کہ وہ اپنی زندگی میں پیش آنے والے مصائب پر ایک مضمون لکھے۔ اس وقت جب ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آیا تو گیل نے انھیں گھر جانے کی تاکید کی۔ دوسرے دن وہ گیل سے ملنے آئے تو انھوں نے کئی صفحات پر مشتمل مضمون لکھ ڈالا تھا۔ اس وقت انھیں احساس ہوا کہ انھوں نے کیسی زندگی گزاری ہے اور ان میں کس بات کی کمی ہے۔ اس تحریر کا ان پر خوش گوار اثر ہوا اور انھوں نے اپنے سب سے چھوٹے بیٹے کی تعلیمی مصروفیات میں دل چسپی لینا شروع کر دی، جس سے ان کے بیٹے پر بھی مثبت اثر پڑا اور وہ پڑھائی میں نمایاں کامیابیاں حاصل کرنے لگا۔

لطف اٹھائیے

نغمہ نگار وارن زیون کا کہنا ہے کہ آپ جو کچھ بھی کر رہے ہوں، اس سے پوری طرح سے لطف اندوز ہوں، چاہے آپ کوئی سینڈوچ ہی کیوں نہ کھا رہے ہوں۔ اس کے علاوہ زندگی سے لطف اندوز ہونے اور ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنے کے کئی طریقے ہیں، جن میں کھانا پکانا اور کتابوں کا مطالعہ بھی شامل ہے۔ آپ جو کچھ بھی کریں، انتہائی دل چسپی اور خوش دلی کے ساتھ کریں۔

بچے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں؟

سویرا فلک

بچوں میں ڈر یا خوف ایک عام کیفیت ہے، تاہم اس مسئلے سے نگاہیں چرانا اور والدین کا اس معاملے کو سنجیدگی سے نہ لینا سراسر غلط عمل ہے، کیوں کہ حقیقی یا غیر حقیقی خوف کے نتیجے میں بچوں کی شخصیت مسخ ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ بچوں میں خوف یا ڈر کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے۔ کچھ بچے اندھیرے سے خوف کھاتے ہیں، کچھ بچے اکیلے بند یا خالی کمرے میں جانے سے ڈرتے ہیں، رات کے وقت چھت پر جانے سے کتراتے ہیں۔ ایسے بچوں کے ساتھ زبردستی کرنا ہرگز درست نہیں ہوگا، کیوں کہ اس طرح ان کا ڈر کم ہونے کے بجائے بڑھتا چلا جائے گا۔ یہ کوشش کی جائے کہ بچے کو اندھیرے سے جس قدر ممکن ہو، دور رکھا جائے۔ ایسے کمرے جو خالی رہتے ہوں، وہاں دن کے مختلف اوقات میں بچوں کے ساتھ کئی دفعہ آئیں جائیں۔ اگر لائٹ نہ ہو اور چھت پر وقت گزارنا ہو تو بچوں کو دل چسپ کہانیاں سنائیں۔ بچوں کو ایمرجنسی لائٹ استعمال کرنے کا طریقہ بتائیں۔

اکثر بڑے خود بچوں کے دلوں میں خوف بٹھا دیتے ہیں، جو بعض اوقات ساری عمر ان کے دل و دماغ میں رہتا ہے۔

معالج کے پاس جا کر ٹیکا (انجکشن) لگوانا بھی بچوں کا عمومی خوف ہے۔ اس کی بنیادی وجہ بھی والدین کا عام طور پر یہ جملہ ہوتا ہے، مثلاً: ”تم بات نہیں مانو گے تو تمھیں سوئی لگوا دیں گے۔“ اس خوف کو دور اور کم کرنے کے لیے بچے کو کسی معالج کے پاس لے جائیں اور اسے بتائیں کہ معالج کیسے مریض کی تکلیف دور کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

بچوں کو خیالی شکلوں، سایوں یا خود ساختہ آوازوں سے ڈرانا بھی غلط ہے۔ ایسے بچے تیز آوازوں اور متحرک سائے دیکھ کر بھی خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو سزا کے طور پر خالی یا اندھیرے کمروں میں بند کرنا بھی ان کے دل و دماغ میں زندگی بھر کے لیے خوف بیٹھ جانے کا سبب بن سکتا ہے۔

بچوں کو تعمیری کاموں میں مصروف رکھیں۔ انھیں ایسی کہانیوں سے دور رکھیں، جو ان کے دلوں میں ڈر یا خوف پیدا کریں۔ بچے ڈراؤنی کہانیاں پڑھ کر ان دیکھی شکلیں اپنے ذہنوں میں بٹھا لیتے ہیں اور ڈرنے لگتے ہیں۔ ڈراؤنے قصے، حادثات کی تصویریں اور وحشت زدہ کرنے والی خبریں بھی بسا اوقات بچوں کو ہمیشہ کے لیے خوف زدہ کر دیتی ہیں۔ ایسے بچوں کا دھیان مختلف دل چسپ کھیلوں کی طرف لگائیں۔

بعض بچے توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی ڈر یا خوف کی اداکاری کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض بچے زیادہ بہادر بننے کی کوشش میں اصل ڈر چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ بچے روزمرہ کے عوامل، جیسے نہانے حتیٰ کہ جھولا جھولنے سے بھی خوف زدہ ہوتے ہیں۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ بچے کا ڈر چاہے حقیقی ہو یا غیر حقیقی، اس کا بغور جائزہ لیں اور اس کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ ضرورت پڑنے پر معالج سے بھی مشورہ کریں، اس امر کو ہرگز نظر انداز نہ کریں، ورنہ آگے چل کر یہ ڈر بچے کا شعور متاثر بھی کر سکتا ہے اور اس کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرنے کا بھی سبب بن سکتا ہے۔

قبض ایک عمومی شکایت
یونانی دوا
قرص ملین
نباتی قبض کُشا
تیار کنندہ: ہمدرد لیبارٹریز (وقف) پاکستان
physician@hamdard.com.pk

حیاتین کی زیادتی نقصان دہ

ہم میں سے بہت سے افراد بلا سوچے سمجھے حیاتین کی گولیاں کھاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا کرنے سے وہ خوب طاقت ور ہو جائیں گے۔ ماہرین کو اس سے اختلاف ہے اور وہ کہتے ہیں کہ کثیر الحیاتین (ملٹی وٹامنز) کی گولیاں کھانے سے کوئی بیماری دور نہیں ہوتی۔ اگر آپ مناسب غذائیں نہیں کھا رہے تو صرف حیاتین کھانے سے غذائی کم زوری دور نہیں ہو سکتی۔

معالجین ایک زمانے میں اپنے مریضوں کو تلقین کرتے تھے کہ وہ کثیر الحیاتین کی گولیاں نہ کھائیں، اس لیے کہ ان سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور یہ پیسے کی بربادی ہے۔ اب وہ اس موضوع پر پھر سے تحقیق کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کچھ مخصوص معدنیات (منرلز) اور حیاتین کی زیادتی سے بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ صحت مند افراد کثیر الحیاتین کی گولیاں کھاتے ہیں، جب کہ انھیں ان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ عمر رسیدہ افراد کا معاملہ قدرے مختلف ہوتا ہے، اس لیے کہ ان کے جسم میں حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر حیاتین ب ۱۲ (وٹامن بی ۱۲) کو وہ غذاؤں سے ہضم نہیں کر پاتے۔ اس کے علاوہ وہ افراد جنھیں کام کاج کے لیے گھر سے نکلنا پڑتا ہے اور وہ بہت دیر تک تیز دھوپ میں رہتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی توانائی ضائع ہو جاتی ہے، ان کے لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ حیاتین ''د'' کی گولیاں کھائیں۔ حاملہ خواتین جنھیں غذاؤں سے فولک

ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں مل پاتی، یہ خدشہ ہوتا ہے کہ پیدا ہونے والے بچے کا عصبی نظام کم زور نہ ہو جائے، اس لیے انھیں یہ گولیاں کھلائی جاتی ہیں۔ بہت سے افراد کے لیے حیاتین کی کمی مسئلہ نہیں ہوتی۔ اگر وہ عمدہ غذائیں کھائیں، پھل اور سبزیوں کی طرف سے بے توجہی نہ برتیں تو انھیں حیاتین کی گولیاں نہیں کھانی پڑیں گی۔ ڈاکٹر بنجامن کیپالیرو کہتے ہیں: ''ہمارے مسائل بہت بڑھ چکے ہیں، لہٰذا ہمیں ان سے بچنے کے لیے صحت بخش ادویہ کھانی پڑتی ہیں۔ بہرحال یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی مقدار حد سے تجاوز نہ کر جائے۔

جہاں تک حیاتین الف (وٹامن اے) کا تعلق ہے تو معالجین کی طرف سے اس کی مقدار مقرر ہے۔ اگر آپ اس مقدار سے معمولی سا بھی تجاوز کریں گے تو پریشانی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔''

حیاتین الف

حیاتین الف جگر میں ہوتی ہے۔ بعض ممالک میں اسے دودھ، مشروبات اور دلیے میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جان نک گوان کہتے ہیں: ''مختلف غذاؤں کو طاقت ور اور توانا بنانے کے لیے ان میں حیاتین الف شامل کی جاتی ہے، مثلاً سویا دودھ میں حیاتین الف بھی شامل کردی جاتی ہے، جس سے حیاتین کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ حیاتین ج (وٹامن سی) پانی میں حل ہو جاتی ہے، اگر اس کی مقدار جسم میں زیادہ ہو جائے تو یہ پیشاب کے راستے خارج ہو جاتی ہے، مگر حیاتین الف کا معاملہ جدا ہے، یہ جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔''

حال ہی میں تحقیق ہوئی ہے کہ وہ افراد جن کے خون میں حیاتین الف کی مقدار بڑھ جاتی ہے، ان کی ہڈیوں کی گنجانیت کم ہو جاتی ہے اور بھربھراپن پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض کثیر الحیاتین گولیاں ۱۵۰۰ مائکروگرام کی ہوتی ہیں، جو مجوزہ مقدار سے دُگنی ہے۔ چناں چہ اگر انھیں روزانہ پابندی سے کھایا جائے تو ہڈیاں کم زور ہو جاتی ہیں اور دباؤ پڑنے پر ٹوٹ بھی جاتی ہیں۔

بازار میں کچھ کثیر الحیاتین کی گولیاں ایسی بھی فروخت کی جارہی ہیں، جن میں ۴۵۰۰ مائکروگرام ہوتے ہیں، جب کہ یہ مقدار امریکا کی قومی سائنس اکیڈمی کی تجویز کردہ مقدار سے زیادہ ہے۔ اگر معالج نے آپ کو حیاتین الف کی گولیاں روز کھانے کے لیے ایک مقدار مقرر کردی ہے، تب بھی آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے، اس لیے کہ غذاؤں میں حیاتین الف کی غیر معمولی مقدار شامل ہو کر جسم میں پہنچ جاتی ہے۔

بالکل اسی قسم کے سوالات دوسرے معدنیات اور حیاتین کے بارے میں بھی کیے جاتے ہیں، جن میں حیاتین ج اور ھ شامل ہے۔

حیاتین ج اور ھ

ڈاکٹر رابرٹ رسل ٹفٹس یونی ورسٹی میں ریسرچ سینٹر کے ڈائرکٹر ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ لوگوں میں جو حیاتین بہت مقبول ہیں، ان میں حیاتین ج اور ھ (ای) شامل ہیں۔ سائنس داں ایک زمانے میں سوچا کرتے تھے کہ یہ دونوں حیاتین دل کی بیماریوں اور سرطان کا ازالہ کرسکتی ہیں۔ حیاتین ج پر گہری تحقیق کرنے سے انکشاف ہوا کہ یہ دل کی بیماری میں فائدے مند نہیں ہے اور جو افراد اسے پابندی سے کھاتے ہیں، انھیں فالج بھی ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر رسل مزید کہتے ہیں: ''یہ دو حیاتین جن کی لوگوں کو زیادہ ضرورت نہیں ہوتی، سب سے زیادہ کھائی جاتی ہیں۔''

فولاد

ڈاکٹر رچرڈ ووڈ ٹفٹس میں قائم لیبارٹری کے ڈائرکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ فولاد زیادہ مقدار میں کھانے سے دل کی بیماریاں ہونے کا خدشہ ہو جاتا ہے۔ انھوں نے لیبارٹری میں کام کرنے والے ۱۲ افراد سے پوچھا کہ وہ کون سی

معدنیات کھاتے ہیں تو انھوں نے بتایا کہ وہ فولاد کی گولیاں کھاتے ہیں، حال آنکہ انھیں ان کی ضرورت نہیں تھی۔

اس کے علاوہ جو تحقیق کی گئی ہے، اس سے معلوم ہوا ہے کہ کثیر الحیاتین کی گولیوں سے کوئی بیماری دور نہیں ہوتی، اس لیے کہ ان میں شامل بہت سی حیاتین ایک دوسرے کی ضد ہوتی ہیں اور اس طرح ان کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ وہ معدنیات جو ایک دوسرے کی مخالف ہوتی ہیں، جسم میں جذب نہیں ہو پاتیں، مثلاً جست، فولاد سے مخاصمت رکھتا ہے اور فولاد کیلسیم سے۔

ایسی خواتین جو دل کی بیماریوں میں مبتلا رہتی تھیں، ان پر تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ وہ مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) حیاتین کھاتی تھیں، جن سے ان کی شریانوں میں چکنائی جم گئی تھی اور وہ سکڑ کر تنگ ہو گئی تھیں۔

معالج کیپالیرو کا کہنا ہے کہ لوگ خود فریبی میں مبتلا ہیں۔ وہ روزانہ الم غلم غذائیں (JUNK FOODS) کھائیں گے تو حیاتین انھیں کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتیں، البتہ وہ افراد جو معتدل غذائیں اور پھل سبزیاں کھاتے ہیں، انھیں کم بیماریاں ہوتی ہیں۔

ہم بیٹا کیروٹین، حیاتین ج اور مانع تکسید کھاتے ہیں، لیکن وہ موثر نہیں ہوتیں، مگر لوگ چاہتے ہیں کہ انھیں بیماری دور کرنے کے لیے جادوئی گولیاں مل جائیں، جو ممکن نہیں۔

☆☆☆

''اچھا کولیسٹرول'' حاصل کرنے کے ذرائع

ایچ ڈی ایل (HDL) کو اچھا کولیسٹرول کہا جاتا ہے۔ اگر آپ اس اچھے کولیسٹرول میں دو یا تین فی صد بھی اضافہ کرتے رہیں گے تو دل کو نقصان پہنچانے والی بیماریاں آپ سے دور رہیں گی۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کے نام دیے جا رہے ہیں، جنھیں کھانے سے اچھے کولیسٹرول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تحقیق کے مطابق وہ افراد جو روزانہ ساڑھے تین اونس گہرے رنگ کی وہ چاکلیٹ کھاتے ہیں، جس میں ۷۰ فی صد کوکا (COCOA) کے بیجوں کا سفوف ملا ہوتا ہے، ان کے اچھے کولیسٹرول میں ۹ فی صد کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ بالٹی مور اسپتال کے ڈاکٹر پال گربل کہتے ہیں کہ اگر چاکلیٹ کی مقدار کم ہو، یعنی نصف اونس تک تو اس سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ وہ افراد جو چار ہفتوں تک دو اونس مچھلی کھاتے ہیں، ان کے اچھے کولیسٹرول میں ۴ فی صد اضافہ ہو جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ ایسی مچھلیاں، جن میں تحمی تیزاب (فیٹی ایسڈ) کی مناسب مقدار ہو، کھانے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اگر آپ آٹھ ہفتوں تک روزانہ ایک پیالی کوئی سی بھی بیری (BERRY) کھائیں گے تو آپ کے اچھے کولیسٹرول میں ۵ فی صد تک اضافہ ہو جائے گا۔

تھائی لینڈ میں کی گئی ایک تحقیق میں تحقیق کاروں نے بتایا ہے کہ اگر آپ ۱۲ ہفتوں تک روز ایک انڈا کھائیں گے تو آپ کے اچھے کولیسٹرول میں ۴۸ فی صد اضافہ ہو جائے گا۔ انھوں نے کہا کہ انڈے کی زردی میں ایک جزو ''لیسی تھن'' (LECITHIN) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جس سے اچھے کولیسٹرول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

زیادہ فائدہ دینے والے پھل

صبا گل حسن

تقریباً سبھی پھل فائدہ دیتے ہیں اور انھیں موسم کے مطابق کھانا چاہیے۔ سردیوں میں سرد اور گرمیوں میں گرم پھل کھانا ہی بہتر ہوتا ہے۔ یہاں جن پھلوں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے، انھیں ''پتھر والے پھل'' کہا جاتا ہے، یعنی

جن کی گٹھلی سخت ہوتی ہے، ان پھلوں میں خوبانی، آڑو، آلوچہ اور آلو بخارا شامل ہیں۔

ٹیکساس کی اے اینڈ ایم یونی ورسٹی کے تحقیق کار کہتے ہیں کہ ایسے پھل جن میں گٹھلی ہوتی ہے، حیاتین (وٹامنز) اور اہم معدنیات (منرلز) سے پُر ہوتے ہیں۔ یہ انسانی جسم میں مختلف اجزا کی ہونے والی کمی کو پورا کرتے اور صحت بخش ہوتے ہیں۔ ورم اور سوزش دور کرنے کی صلاحیت رکھتے اور خراب کولیسٹرول (LDL) کو ختم کرتے ہیں، جس سے دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

ان پھلوں کو کھانے سے پوٹاشیم اور میگنیزیم کی اتنی مقدار حاصل ہو جاتی ہے، جو ہماری ضرورت کے لیے کافی ہوتی ہے اور ہمیں مزمن بیماریوں، مثلاً بلڈ پریشر اور

بیش تناؤ (ہائپر ٹینشن) سے نجات مل جاتی ہے۔

خوبانی

خوبانی میں حیاتین الف (وٹامن اے) کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس سے ہمیں بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE) بھی ملتا ہے، جس سے خون کی رگیں طاقت ور اور مضبوط ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ خلیوں کی افزائش ہوتی ہے۔ بیٹا کیروٹین موتیا بند کے اثرات کو بھی زائل کرتا ہے۔ اس میں شامل حیاتین ج (وٹامن سی) قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے، جس سے ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

اگر آپ ذائقے دار اور کم چکنائی والے کسی پھل کی تلاش میں ہیں تو خوبانی کھائیے، جس میں ریشے کی اچھی مقدار ہوتی ہے، اس لیے اس سے وزن بھی گھٹ جاتا ہے۔

آڑو

آڑو میں حیاتین ج ہوتی ہے۔ یہ اوپر سے روئیں دار اور نرم ہوتا ہے۔ اس میں مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں۔ اسے کھانے سے جلد میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ چوں کہ اس میں سیلینیم کی کافی مقدار ہوتی ہے، لہٰذا یہ آزاد اصلیوں (فری ریڈیکلز) کو ختم کرتا اور جلد کے سرطان پر قابو پاتا ہے۔

آڑو کو پیس کر دودھ کے چند قطرے ملا کر چہرے پر ملنے سے دھوپ کے مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر اس آمیزے کو چہرے پر پابندی سے لگایا جائے تو جھرّیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

خشک آلوچے

خشک آلوچے منھ میٹھا کرنے کے لیے کھائے جاتے ہیں۔ ان میں نشاستے اور ریشے کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ آلوچے کھانے سے معدے اور آنتوں کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں، تاہم اس کا خیال رکھیے کہ اس میں تیزابی مادّے بھی ہوتے ہیں، لہٰذا ایک دن میں پانچ دانوں سے زیادہ نہ کھائیے۔

خوبانی کی طرح آلوچے میں بھی حیاتین الف ہوتی ہے، اس لیے یہ بینائی کے لیے مفید ہے۔ چوں کہ اس میں حل پذیر ریشہ ہوتا ہے، اس لیے یہ جسم میں شکر کو جلدی ہضم نہیں ہونے دیتا اور انسولین کی حساسیت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ چناں چہ اس کو کھانے سے گلوکوس کی سطح معمول پر رہتی ہے۔

تمباکو نوشی پر پابندی

۲۰۰۰ء میں کولمبیا کی حکومت کے حکم دینے کے بعد ملک کے چند علاقوں میں تمباکو نوشی پر پابندی عائد کر دی گئی۔

حالیہ رپورٹوں سے معلوم ہوا ہے کہ ان علاقوں میں دل کی بیماریاں ۴۷ فی صد کم ہو چکی ہیں۔ چناں چہ کولمبیا کی نصف سے زیادہ ریاستوں نے تمباکو نوشی پر پابندی عائد کر دی ہے۔

☆☆☆

پانی کے حیرت انگیز فائدے

سینے اور معدے کی جلن دُور

اگر آپ سینے یا معدے میں جلن محسوس کریں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا جسم پانی کی کمی کا شکار ہے۔ اس جلن کو دُور کرنے کے لیے دوائیں ہرگز نہ کھائیں۔ پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے پانی پینا ہی بہتر ہے۔ اگر آپ یہ اندازہ نہیں لگاتے کہ معدے کی جلن پانی کی کمی کی بنا پر ہے اور آپ نے علاج کی غرض سے کوئی دوا کھالی تو آپ کے معدے کی سوزش میں اضافہ ہونے کا خدشہ ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے نیچے کی چھوٹی آنت (DUODENUM) بھی متاثر ہوسکتی ہے، آپ کو آنت اُترنے (HERNIA) کی تکلیف بھی ہوسکتی ہے، آپ کی آنتوں میں زخم بھی ہوسکتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ کا جگر اور لبلبہ بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔

جوڑوں کا ورم دُور

جوڑوں میں درد یا ورم ہونا اس بات کی نشان دہی ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہوچکی ہے۔ یہ تکلیف جوان اور بوڑھے، دونوں کو ہوسکتی ہے۔ ایسی صورتِ حال میں دوا کھانے سے تکلیف میں اضافہ ہونے کا امکان ہوسکتا ہے۔ پانی خوب پییں اور تھوڑا سا نمک بھی کھالیں، اس سے تکلیف میں افاقہ ہوجائے گا۔

کمر کے درد کا خاتمہ

اگر آپ کی کمر کے نچلے حصے میں درد اور ریڑھ کی ہڈی میں ورم ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی جگہ پر پانی کی کمی ہوچکی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں پلیٹیں ہوتی ہیں اور ان کے درمیان پانی۔ یہ سب مل کر آپ کے جسم کا وزن برداشت کرتے اور آپ کو سیدھا کھڑا ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں پانی زیادہ پییں اور اگر معالج کوئی دوا دیتا ہے تو وہ بھی ضرور کھائیں۔ اگر آپ کو جسم میں پانی کی کمی کا اندازہ نہ ہوسکے تو ایکوپنکچر، یعنی سوئیوں سے علاج کروائیں یا ریڑھ کی ہڈی کی سرجری کرالیں، لیکن یہ یاد رکھیں کہ سرجری کروانے کی صورت میں اکثر نقصان ہوتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی بدنما اور ٹیڑھی بھی ہوجاتی ہے۔ اس ضمن میں اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

سینے کے درد (انجائنا) کا ازالہ

سینے یا دل میں درد ہونے کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہوچکی ہے۔ ایسی شکایت ہونے پر پانی زیادہ سے زیادہ پییں، تاکہ آپ کو دوائیں نہ کھانی پڑیں۔ اس بارے میں کسی معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے، لیکن زیادہ پانی پی کر آپ اس بیماری پر قابو پاسکتے ہیں۔

آدھے سر کے درد کی روک تھام

جب آدھے سر کا درد ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ دماغ اور آنکھوں کو پانی کی ضرورت ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں پانی پی لیں تو دوا کھائے بغیر یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ پانی کی کمی کے باعث جو آدھے سر کا درد ہوتا ہے، اس میں آنکھوں کے پچھلے حصے میں سوزش ہو سکتی ہے اور بینائی بھی جا سکتی ہے۔

بڑی آنت کے درد کا خاتمہ

بڑی آنت میں درد ہونا اس بات کی علامت ہے کہ آنتوں میں پانی کم ہو گیا ہے۔ اس کمی سے قبض بھی ہو جاتا ہے۔ آنتیں خشک ہو جائیں تو ان کی چکنائی ختم ہو جاتی ہے اور فضلہ رک جاتا ہے۔ اگر آپ پانی کی کمی کو دور نہ کر سکے تو دائمی قبض میں مبتلا رہنے کا خدشہ ہے۔ مستقل پانی کی کمی سے بڑی آنت اور مقعد (ANUS) کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔

دمے کا خاتمہ

پانی کی کمی سے جسم میں ایسی پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے، جس سے دمہ ہو جاتا ہے۔ تقریباً ایک کروڑ چالیس لاکھ بچے ہر سال اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جن میں سے ہزاروں ہلاک بھی ہو جاتے ہیں۔ زیادہ پانی پینے سے دمے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ جن افراد کو دمے کی شکایت ہو، انھیں چاہیے کہ وہ پانی میں تھوڑا سا نمک بھی ملا لیں۔ ان افراد کے پھیپھڑوں میں بلغم جم جاتا ہے، اس لیے سانس کی آمدورفت میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ نمک سے بلغم صاف ہو جاتا ہے اور سینے کی گھٹن ختم ہو جاتی ہے۔ دمے کے مریض اگر پانی میں نمک ملا کر پینا چاہتے ہوں تو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔

ابتدائی ذیابیطس سے بچاؤ

جسم میں پانی کی زیادہ کمی سے ذیابیطس بھی ہو سکتا ہے۔ ناکافی پانی جسم کے سارے حصوں تک نہیں پہنچ پاتا، جس کے نتیجے میں انسولین جسم کے سارے خلیوں تک نہیں پہنچ پاتی۔ ذیابیطس میں صرف چند خلیے پانی کو ذخیرہ کر پاتے ہیں۔ اگر پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے اور اس میں تھوڑا سا نمک بھی ملا لیا جائے تو ابتدائی ذیابیطس کو روکا جا سکتا ہے۔

اگر آپ نے پانی کی کمی کی علامات پر توجہ نہ دی تو خون کی نالیوں کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دوران خون رک جانے سے جسم کے حصے، خاص طور پر پاؤں کے انگوٹھے اور پاؤں بے جان ہو سکتے ہیں۔ آنکھوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے اور بعض اوقات مریض نابینا بھی ہو سکتا ہے۔

سماعت بہتر کرنے کا انوکھا طریقہ

ایسے بالغ افراد جن کے کان کی سماعتی نالی تنگ ہو جاتی ہے اور جنھیں کم سنائی دیتا ہے، ان کے لیے سائنس دانوں نے ایک بہت چھوٹا سا غبارا بنایا ہے، جو جسامت میں چاول کے برابر ہوتا ہے۔ وہ اس غبارے کو دھاگے کے ذریعے سے ناک کے راستے داخل کر کے کان کی نالی میں پہنچا دیتے ہیں۔ وہ غبارا کان کی نالی میں پہنچ کر پھول کر بڑا ہو جاتا ہے اور سماعتی نالی کو چوڑا کر دیتا ہے، جس سے سماعت بہتر ہو جاتی ہے۔ اس انوکھے طریق علاج سے ۸۰ فی صد سے زیادہ مریض شفایابی حاصل کر چکے ہیں اور ان کی سماعت پہلے سے بہتر ہو گئی ہے۔ یہ تجربہ مغربی دنیا میں کیا جا رہا ہے۔

نمک کے نقصانات

تمثیلہ زاہد

کیا آپ جانتے ہیں کہ حد سے زیادہ نمک کی مقدار ہمارے جسم کو کئی مہلک بیماریوں میں مبتلا کرسکتی ہے۔ پاکستانی کھانوں اور مسالوں میں نمک کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔

پاکستانی کھانے ہی کچھ اس قسم کے ہیں کہ ہم آٹھ سے دس گرام نمک یومیہ کھا لیتے ہیں، جو ہمارے جسم کے لیے مفید نہیں۔ نمک کی مخصوص مقدار ہی دورانِ خون اور گردوں کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ لیکن اگر نمک کی مقدار خون میں بڑھنا شروع ہو جائے تو گردوں کا کام متاثر ہونے لگتا ہے۔ خون کی گردش کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔ نمک کی یہ زائد مقدار خون میں شامل ہوکر آہستہ آہستہ شریانوں کو بند کرنا شروع کر دیتی ہے۔ اس طرح بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

آپ جس قدر نمک کھائیں گے، آپ کا جسم اسی قدر پیشاب کے ذریعے سے کیلسیم خارج کرے گا۔ اگر جسم میں کیلسیم کی کمی ہوگی تو اس کا براہِ راست اثر ہڈیوں پر پڑے گا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ نمک کی جسم میں زائد مقدار ہڈیوں کو کم زور یا بھربھرا کر دیتی ہے، جسے بوسیدگیِ عظام (اوسٹیوپوروسس) کا مرض کہا جاتا ہے۔

نمک کا زیادہ کھانا مدافعتی نظام کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ اس کے منفی اثرات انسان کے دماغ اور ریڑھ کی ہڈی پر مرتب ہو سکتے ہیں اور اعصابی کم زوری کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

امریکی جریدے ''نیچر'' میں محققین نے لکھا ہے کہ غذا میں نمک کا زیادہ استعمال ان خلیوں میں اضافہ کرسکتا ہے، جن کی وجہ سے جسم اپنی ہی قوتِ مدافعت کے خلاف کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس بات کی تصدیق انھوں نے چوہوں پر مختلف تجربات کرکے کی۔

کئی ممالک کی حکومتیں مختلف پروگراموں کے ذریعے سے لوگوں میں آگہی اور شعور پیدا کرنے میں کامیاب ہوگئی ہیں کہ وہ اپنی غذاؤں میں نمک کم سے کم شامل کریں۔

انفرادی طور پر ہم بہت کچھ کرسکتے ہیں۔ کھانوں میں کم یا زیادہ نمک ڈالنا گھریلو خواتین کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ آپ ایسے کھانے تیار کریں، جن میں نمک کم ہو۔ ڈبا بند غذاؤں سے دور رہیں۔ بچوں کو بازاری تیار شدہ غذائیں کھانے سے روکیں۔ سادہ غذا اور پھل زیادہ سے زیادہ کھائیں۔ یاد رکھیں جو غذا کھائیں، اعتدال کے ساتھ کھائیں۔

☆☆☆

بتھوے کا ساگ

ایم۔ شفیق احمد

بتھوا ایک خودرو پودا ہے۔ اس کا آبائی وطن مغربی ایشیا ہے۔ بتھوا فصلوں کے علاوہ بنجر اراضی میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ نہروں کے کنارے پر بھی پایا جاتا ہے۔ بتھوا دنیا کے ہر ملک میں پیدا ہوتا ہے۔ کچھ ملکوں میں تو اس کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے۔ یہ دیگر ساگوں کی طرح کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی پتیاں تنہا یا دوسرے ساگوں، مثلاً سرسوں کا ساگ، خرفے کا ساگ یا چولائی کے ساگ کے ساتھ بھی پکائی جاتی ہیں۔ دیہات میں لوگ اسے ساگ کی طرح کھاتے ہیں اور اپنے مویشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ اس کی نگہداشت زیادہ محنت طلب نہیں ہوتی۔

بتھوے کو انگریزی میں ''پگ ویڈ'' (PIGWEED) یا ''گوز فٹ'' (GOOSE FOOT) کہتے ہیں۔ اس کا تعلق پودوں کے خاندان سے ہے۔ بتھوے کا پودا لمبائی میں چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی کونپلیں پک کر پتوں سے زیادہ مزے دار ہوتی ہیں۔ اس کی ایک قسم کیاریوں کے علاوہ بڑے گملوں میں بھی اگائی جاتی ہے، جو دیکھنے میں بڑی خوشنما معلوم ہوتی ہے۔

بعض افراد بتھوے کے ساگ کے بنے ہوئے پراٹھے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ کاشت کار اسے اپنی فصلوں سے اکھیڑ دیتے ہیں، کیوں کہ بتھوے کے پودے زمین کی زرخیزی پر بہت اثر انداز ہوتے ہیں، اس لیے کسان اس کو برداشت نہیں کرتے۔ جو افراد بتھوے کا ساگ کھاتے ہیں، وہ بہت سے امراض سے بچے رہتے ہیں۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غذائیت کے اعتبار سے بتھوے میں مندرجہ ذیل صحت بخش اجزا ہوتے ہیں۔

حرارے	۱۸۰	
نشاستہ	۷٫۳	گرام
ریشہ	۴٫۰	گرام
لحمیہ (پروٹین)	۴٫۲	گرام
حیاتین الف (وٹامن اے)	۵۸۰	یو جی
فولیٹ (ب ۹)	۳۰	یو جی
تھایامن (ب ۱)	۰٫۱۶	ملی گرام
رائبوفلاوِن (ب ۲)	۰٫۴۴	ملی گرام
نایاسن (ب ۳)	۱٫۲	ملی گرام
پینٹوتھینک ایسڈ (ب ۵)	[illegible]	ملی گرام
حیاتین (ب ۶)	۰٫۲۷۴	ملی گرام
حیاتین ج (وٹامن سی)	۸۰	ملی گرام
کیلسیئم	۳۰۹	ملی گرام
فولاد	۱٫۲	ملی گرام

میگنیزیم	۳۴	ملی گرام
مینگنیز	۰.۷۸۲	ملی گرام
فاسفورس	۷۲	ملی گرام
پوٹاشیم	۴۵۲	ملی گرام
سوڈیم	۴۳	ملی گرام
جست (زنک)	۰.۴۴	ملی گرام

بتھوے کا ساگ بھوک بڑھاتا ہے۔ پیٹ کا درد اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔ بتھوے کا ساگ مقوی معدہ اور قبض کشا ہوتا ہے۔ بخار کو کم کرتا ہے۔ اس کو روزانہ کھانے سے مثانے، گردے اور پیشاب کے امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔ بتھوا پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ گردے کی پتھری کو دور کرتا ہے۔ بتھوے کے بیجوں اور پتیوں سے بہت سی ادویہ بنائی جاتی ہیں۔ یہ خون کو صاف کرتا ہے۔

بتھوے کو اگر چقندر کے ساتھ پکایا جائے تو اس کے تمام مضر اثرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اگر بتھوے کے ساگ کو دو ماہ کھایا جائے تو ''برص'' کے داغ بھی دور ہو سکتے ہیں۔

خواتین اور جذباتی مناظر

یہ بات حالیہ تحقیق سے معلوم ہوئی ہے کہ خواتین گزرنے والے جذباتی واقعات اور مناظر کو مردوں کی نسبت بہت زیادہ یاد رکھتی ہیں۔

اسٹینفرڈ یونی ورسٹی کے تحقیق کرنے والوں نے ۱۲ مرد اور ۱۲ خواتین پر تجربات کرنے کے دوران انھیں بہت سی تصویریں دکھائیں، جن میں جذباتی مناظر والی تصویروں کے علاوہ عمومی مناظر والی تصویریں بھی تھیں۔ جذباتی مناظر والی تصویروں میں رونے دھونے کے مناظر زیادہ تھے۔

بعد میں ان مرد اور خواتین کی یادداشت کا امتحان لیا گیا کہ انھوں نے کیا کچھ یاد رکھا۔ عمومی قسم کے مناظر خواتین اور مردوں کو تقریباً یکساں یاد تھے، البتہ جذباتی مناظر کو یاد کرنے میں خواتین مردوں پر سبقت لے گئیں۔

دماغ کی تصویریں لینے والے آلے نے بتایا کہ جب مرد کوئی چیز یاد کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اپنے دماغ کے دو حصے استعمال کرتے ہیں، جب کہ خواتین دماغ کے نو حصے استعمال کرتی ہیں، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ مردوں کی نسبت خواتین کی یادداشت بہت اچھی ہوتی ہے۔

انسانی دماغ ۔ حیرت انگیز مشین

شیخ عبدالحمید عابد

پیدائش کے وقت انسانی دماغ کا وزن تقریباً ایک پونڈ (آدھے کلو سے بھی کم) ہوتا ہے، لیکن جب انسان چھے سال کی عمر کو پہنچتا ہے تو دماغ کا وزن تین پونڈ تک ہو جاتا ہے۔ وزن میں اضافے کا سبب کیا ہے؟ ماہرین کے مطابق جب ہم کھڑا ہونا، باتیں کرنا اور چلنا سیکھ رہے ہوتے ہیں تو اس دوران ہمارے دماغ میں رابطوں کا ایک جال بچھنے لگتا ہے اور یوں دماغ کا وزن بڑھ جاتا ہے۔

ہمارے دماغ میں تقریباً سو ارب خلیات ہوتے ہیں۔ ایک دماغی خلیے کے دیگر دماغی خلیات کے ساتھ ایک ہزار سے دس ہزار تک رابطے ہوتے ہیں اور ان خلیات کے درمیان پیغامات کی منتقلی ایک سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں ہو جاتی ہے۔

ہمارے دماغ کا دایاں حصہ جسم کے بائیں حصے کو قابو میں کرتا ہے، جب کہ دماغ کا بایاں حصہ جسم کے دائیں حصے کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔

دماغ کا وزن کل جسمانی وزن کا تقریباً دو فی صد ہوتا ہے، لیکن یہ دماغ پورے جسم کو فراہم کی جانے والی اوکسی جن کا بیس فی صد اور پوری جسمانی توانائی کا بیس سے تیس فی صد استعمال کرتا ہے۔

دماغ سے ہمارے پٹھوں تک کوئی عمل کرنے کا پیغام چار سو کلومیٹر فی گھنٹے کی رفتار سے پہنچتا ہے۔

ایک دماغی اعصابی خلیے کا موٹاپن چار مائکرون ہوتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ اس طرح کے تیس ہزار خلیات ایک پن (PIN) کے سرے پر سما سکتے ہیں۔

ایک بالغ ڈولفن کے دماغ کا وزن بالغ انسان کے دماغ جتنا ہوتا ہے، تاہم ہاتھی کا دماغ ہمارے دماغ کے مقابلے میں چار سے پانچ گنا بڑا ہوتا ہے۔

اگر دماغ کو صرف پانچ سے دس منٹ تک کسی وجہ سے اوکسی جن فراہم نہ ہو سکے تو اسے شدید نقصان پہنچ سکتا ہے اور جان خطرے میں پڑ سکتی ہے۔

انسانی دماغ میں خون کی نالیوں کا جو جال سا بچھا ہوا ہے، اس کی مجموعی لمبائی تقریباً سات سو کلومیٹر ہے۔

جب کوئی نیا خیال آپ کے ذہن میں ابھرتا ہے یا کوئی چیز یاد آتی ہے تو آپ کے دماغ میں دو یا دو سے زیادہ خلیات کے درمیان نئے رابطے وجود میں آ جاتے ہیں۔

جب آپ جاگ رہے ہوتے ہیں، اس وقت آپ کا دماغ پچیس واٹ طاقت کی بجلی پیدا کر رہا ہوتا ہے۔ یہ بجلی ایک بلب روشن کرنے کے لیے کافی ہے۔

☆☆☆

دنیا کے نامور ادیبوں کے حالاتِ زندگی پر معلوماتی کتابیں

حسن ذکی کاظمی کے قلم سے

ولیم شیکسپیئر : انگریزی ادب کے عظیم ڈراما نگار شیکسپیئر کے حالاتِ زندگی، جس کے ڈرامے ساری دنیا میں پڑھے جاتے ہیں۔ یہ کتاب اس کے کارناموں سے واقف کرانے میں بہت مددگار ہے۔

شیکسپیئر کی تصویر کے ساتھ خوب صورت ٹائٹل　　صفحات : ۲۴　　قیمت : ۲۵ روپے

سیموئل ٹیلر کولرج : انگریزی کے اس عظیم شاعر نے محنت، شوق اور صلاحیتوں سے خود علم سیکھا اور شعر و ادب کی دنیا میں اپنا اہم مقام بنایا۔ اس کتاب میں اس کے حالاتِ زندگی دیے گئے ہیں۔

کولرج کی تصویر کے ساتھ خوب صورت ٹائٹل　　صفحات : ۲۴　　قیمت : ۳۵ روپے

ولیم ورڈز ورتھ : ورڈز ورتھ نے انگریزی شاعری کو ایک نیا رخ دیا۔ سانیٹ بھی لکھے اور مضامین بھی۔ اس کتاب میں اس کی زندگی کے حالات اور کارنامے بیان کیے گئے ہیں۔

ولیم ورڈز ورتھ کی تصویر کے ساتھ خوب صورت ٹائٹل　　صفحات : ۲۴ قیمت : ۳۵ روپے

برونٹے سسٹرز : تین برونٹے بہنوں نے اپنی شاعری اور ناولوں کے ذریعے سے عورتوں کے حقوق اور آزادی کے لیے آواز بلند کی۔ یہ ایک دل چسپ، معلوماتی کہانی ہے، جو اس کتاب میں پڑھیے۔

برونٹے بہنوں کی خوب صورت تصویر کے ساتھ رنگین ٹائٹل　　صفحات : ۲۴　　قیمت : ۳۵ روپے

چارلس ڈکنز : عظیم ناول نگار جسے کتابیں پڑھنے کے شوق نے دنیا کے نامور ادیب کا مقام عطا کیا۔

ٹائٹل پر ڈکنز کی خوب صورت تصویر　　صفحات : ۲۴　　قیمت : ۳۵ روپے

ٹامس ہارڈی : انگریزی کا پہلا ناول نگار جس نے گاؤں کی حقیقی زندگی کو اپنے ناولوں کا موضوع بنایا۔

ہارڈی کی تصویر سے سجا ٹائٹل　　صفحات : ۲۴　　قیمت : ۳۵ روپے

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد نمبر ۳، کراچی۔ ۷۴۶۰۰

بچے کی صحت — عمر بھر کا سامان

صدف آصف

صحت مند اور چاق چوبند رہنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ ہم متوازن غذا کھائیں۔ آج کل کھانے پینے کی زیادہ تر اشیا میں ملاوٹ کی جاتی ہے۔ ایسے ماحول میں خاندان بھر کو مختلف امراض سے بچانے اور تندرست رکھنے کے لیے متوازن اور صحت بخش غذاؤں کے انتخاب میں

مشکل پیش آتی ہے، لیکن اگر ہم کوشش کریں تو ایسی غذاؤں کو اپنے دسترخوان کی زینت بنا سکتے ہیں۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی ذہنی تربیت کے ساتھ جسمانی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ تمام والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے خوب تندرست و توانا ہوں، لیکن اس کے لیے انھیں چاہیے کہ وہ ان کے کھانے پینے کا خیال رکھیں، خاص طور پر ماں پر اس کی ذمے داری زیادہ ہوتی ہے۔ جب بچہ چھے ماہ کا ہو جائے تو اس کو دودھ پلانے کے علاوہ ہلکی پھلکی غذائیں بھی کھلانی شروع کریں۔ چھوٹی عمر کے بچوں کو خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو ٹھوس اور متوازن غذا کھلانی چاہیے، مگر ان کو اپنا دودھ بھی پلاتی رہیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پینے والی مدت پوری کر چکا ہے، تب بھی اسے دن میں ایک چھوٹا گلاس دودھ کا ضرور پلانا چاہیے۔ دودھ میں موجود کیلسیئم اور چکنائی ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں اور جسم کی بڑھوتری کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

کچھ بچے کھانے کے معاملے میں ماؤں کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ مائیں پریشان ہو کر بچے کا منھ زبردستی کھول کر غذا اس میں ٹھونسنے کی کوشش کرتی ہیں، جس سے بچہ بری طرح چڑ جاتا ہے اور غذا منھ سے نکال دیتا ہے۔ بچے کو ہر وقت کھلانے کی کوشش نہ کریں۔ اس کے لیے ہمیشہ کھانے کے اوقات مقرر کریں۔ مقررہ وقت پر

جب بچے کو بھوک لگے گی تو وہ شوق سے کھانا کھائے گا۔

بعض خواتین صرف موٹے بچوں کو بہت صحت مند سمجھتی ہیں، حالاں کہ ایسا سمجھنا غلط ہے۔ کچھ بچے قدرتی طور پر دُبلے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کی مائیں پریشان رہتی ہیں کہ ان کے بچے اتنے دُبلے پتلے کیوں ہیں اور انھیں موٹا کس طرح کیا جائے۔ جو بچہ دُبلا پتلا ہونے کے باوجود ذہین اور چاق چوبند ہے، وہ تندرست ہے۔ مٹاپے کو بچے کی تندرستی سے جوڑنا غلط ہے۔ بچے کو تندرست اور توانا بنانے کے لیے اسے ایسی متوازن غذائیں کھلائی جائیں، جو اس کی صحت کے لیے مفید ہوں، جیسے تازہ سبزیاں، دالیں، پھل، دودھ اور ان سے بنی ہوئی غذائیں۔ بچوں کو بازاری مشروبات اور غذاؤں سے دور رکھنا چاہیے اور انھیں گھر کی بنی ہوئی غذائیں کھلائی جانی چاہییں۔

یاد رکھیے، جو بچے بازاری کھانے کھاتے ہیں، ان کا وزن بڑھ جاتا ہے اور وہ معدے کی کئی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو ایسی غذائیں کھلائی جائیں، جن سے ان کے جسم کو فولاد، کیلسیئم اور لحمیات (پروٹینز) کی فراہمی بہ آسانی ہو سکے۔

آلو ایسی سبزی ہے، جو ہر گھر میں پکتی ہے۔ آلو میں نشاستے کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو آلو مختلف طریقوں سے پکا کر کھلایا جا سکتا ہے۔ ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ دو تین آلو اُبال کر ان کا بھرتا بنا لیا جائے۔ پھر ان میں تھوڑا سا نمک اور چٹکی بھر کالی مرچ ملا لی جائے۔ یہ بھرتا تھوڑا تھوڑا کر کے بچے کو کھلائیں، وہ خوشی سے کھا لے گا۔ دیسی مرغی کے سُوپ میں سے کچھ بوٹیاں نکال کر ان کے ریشے کر کے آلو کے بھرتے میں ملا کر بچے کو کھلائیں، بچہ یہ بھی خوشی سے کھا لے گا۔ اگر بچہ اسکول جاتا ہے تو اس کے لنچ کے ڈبے میں فرنچ فرائز بنا کر رکھ دیں۔

بچوں کو دیسی مرغی کا سوپ بنا کر پلائیں۔ اگر سوپ میں تھوڑی سی کٹی ہوئی پالک یا گاجر بھی ملا دی جائے تو وہ زیادہ مزے دار اور توانائی بخش ہو جاتا ہے۔ دودھ یا ساگودانے کی کھیر بھی بچے کے لیے مفید ہوتی ہے۔ تھوڑے سے چاول اور مونگ کی دال کی کھچڑی بنا کر بچے کو کھلائیں۔ بچے کھچڑی شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کو گندم یا جَو کا دلیا بھی کھلائیں۔ دلیا میٹھا بھی بنایا جا سکتا ہے اور نمکین بھی۔ اگر دلیا دودھ اور شکر کے ساتھ ملا کر پکائیں تو مزے دار بنتا ہے۔ میٹھا دلیا بچے شوق سے کھاتے ہیں۔ دلیے کو گوشت کی یخنی اور مونگ کی دال میں ملا کر بھی پکایا جا سکتا ہے۔ نمکین دلیا بھی بچے شوق سے کھاتے ہیں۔ نمکین دلیا ذائقے دار اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس دلیے میں لحمیات، نشاستہ اور چکنائی ہوتی ہے، جو بچے کی صحت کے لیے مفید ہوتی ہے۔

سادہ کسٹرڈ بھی بچوں کو مرغوب ہوتا ہے۔ دودھ میں کیلا ملا کر بچے کو کھلائیں۔ اس سے اسے کیلسیئم اور ریشہ دونوں ملیں گے۔ بچے کی صحت کے لیے اسے اُبلا ہوا صاف ستھرا پانی پلانا چاہیے۔ بچے کی صحت کے معاملے میں والدین کو ہرگز غفلت نہیں برتنی چاہیے۔

☆ ☆ ☆

منفی نہیں مثبت

مولانا وحید الدین خاں

مولانا فرید الوحیدی جدہ میں رہتے ہیں۔ انھوں نے یکم نومبر ۱۹۹۱ء کی ملاقات میں ایک بہت بامعنی مقولہ سنایا۔ انھوں نے کہا کہ ایک شخص جو ماؤنٹ ایورسٹ کو فتح کرنا چاہتا ہے، وہ کبھی جوتوں کی قیمت کی گنتی نہیں کرتا:

ONE WHO WANTS TO CONQUER THE MOUNT EVEREST NEVER COUNTS THE COST OF HIS SHOES.

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کے سامنے کوئی چھوٹا مقصد ہو تو معمولی کوشش سے آپ اس کو حاصل کر سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کوئی بڑا مقصد اپنے لیے منتخب کریں تو آپ کو یہ بھی جاننا ہوگا کہ بڑا مقصد بڑی قیمت بھی مانگتا ہے۔ جو شخص بڑا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہو، اس کو بڑی قیمت دینے کے لیے بھی تیار رہنا چاہیے۔

بڑی کام یابی کسی کی اجارہ داری نہیں۔ ہر آدمی بڑی کام یابی تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کے باوجود ہم دیکھتے ہیں کہ بہت کم لوگ بڑی کام یابی تک پہنچ پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ وہ بڑی کام یابی کی قیمت ادا نہیں کرتے۔

بازار میں کم قیمت میں کم چیز ملتی ہے اور زیادہ قیمت میں زیادہ چیز۔ یہی زندگی کا اصول بھی ہے۔ زندگی کا قانون ایک جملے میں یہ ہے: ''جتنا دینا اتنا ہی پانا، نہ اس سے کم نہ اس سے زیادہ۔''

بڑی قیمت ادا کرنے کا مطلب لڑنا یا خون بہانا نہیں ہے۔ اس کا تعلق مال سے بھی نہیں ہے۔ اس کا تعلق سب سے زیادہ نفسیات سے ہے۔ اس دنیا میں سب سے بڑی قیمت وہ ہے، جو نفسیات کی سطح پر دی جاتی ہے۔ نفسیاتی قیمت سے مراد ہے: ناگواریوں کو برداشت کرنا، اشتعال کے باوجود مشتعل نہ ہونا اور لوگوں کے ناروا سلوک کے باوجود اپنی طرف سے بدسلوکی نہ کرنا۔ مایوسی کے حالات میں بھی حوصلہ نہ کھونا، نقصان پیش آنے کے باوجود اپنی امید قائم رکھنا اور تاریک حالات میں بھی روشنی کی کرن دیکھ لینا۔

سب سے بڑی قربانی یہ ہے کہ آدمی کے سینے میں غصے اور انتقام کی آگ بھڑکے تو وہ سینے کے اندر ہی اس کو بجھا دے۔ آدمی کو کسی سے تکلیف پہنچے، پھر بھی وہ اس کے بارے میں بدگمان نہ ہو۔ آدمی کو منفی حالات سے سابقہ پیش آئے، اس کے باوجود مثبت نفسیات پر قائم رہے۔ وہ حالات سے اوپر اٹھ کر جیے، نہ کہ حالات کے اندر۔

معالجین سے تقریباً ہر فرد یہ سوال کرتا ہے کہ میں بہتر زندگی کیسے گزار سکتا ہوں اور میری عمر میں اضافہ کیسے ممکن ہے؟ اس سوال کا جواب حاصل کرنے کے لیے ہر سال تقریباً دو لاکھ افراد مایو کلینک آتے ہیں، جو امریکا کے ایک مضافاتی قصبے روچسٹر میں واقع ہے۔ یہ کلینک دو بھائیوں نے قائم کیا ہے، جن کے نام ولیم اور چارلس مایو ہیں۔ اب تک تقریباً بیس لاکھ افراد اس کلینک سے استفادہ کر چکے ہیں، جن میں تمام شعبہ ہائے زندگی کے افراد شامل ہیں۔ یہ کلینک گزشتہ بیس برس سے لوگوں کی خدمت کر رہا ہے۔

ذیل میں وہ اصول درج کیے جا رہے ہیں، جو ماہر معالجین نے وضع کیے ہیں، جن پر عمل کر کے آپ زیادہ عرصہ زندہ رہ سکیں گے:

(۱) طویل عرصہ زندہ رہنے کا انحصار آپ پر ہے

تمام ممکنہ حفاظتی تدابیر اختیار کرنے اور حادثات سے بچتے رہنے سے زندگی محفوظ ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جدید عہد میں تیار کی گئی ادویہ کھانے سے بھی بیماریوں پر قابو پانے میں مدد ملی ہے۔ یہ سلسلہ ختم نہیں ہوا اور تحقیق جاری ہے۔ نمونیا، انفلوئنزا، تپ دق، اسہال اور خناق (DIPHTHERIA) پہلے بڑی بیماریاں سمجھی جاتی تھیں، مگر اب ان کا شافی علاج دریافت کر لیا گیا ہے۔ اب ان

امراض کو خطرے کی علامت نہیں سمجھا جاتا۔ آج کل سرطان ہمارے لیے مہلک بیماری ہے، جس کا علاج

دریافت کرنے کی کوششیں ہو رہی ہیں۔

(۲) گاہے گاہے اپنا طبی معائنہ کراتے رہیں

طبی معائنہ کراتے رہنے سے آپ ان بیماریوں سے بروقت آگاہ ہو جاتے ہیں، جو کچھ عرصہ بعد آپ کو لگنے والی ہیں، مثلاً بلڈ پریشر چیک کرانا، کارڈیوگرام کا ٹیسٹ، جس سے دل کی کیفیت معلوم ہو جاتی ہے۔ سینے کا ایکسرے کرانے سے ان بیماریوں کا پتا چل جاتا ہے، جو سینے میں پرورش پاتی ہیں۔

(۳) بیماری کی علامت کو نظر انداز نہ کیجیے

ڈاکٹر میری الزبتھ کہتی ہیں کہ ایک مریضہ اندام نہانی سے خارج ہونے والے مادّے کو کوئی اہمیت نہیں دیتی تھی۔ جب یہ معلوم ہوا کہ اسے رحم کا سرطان ہے، تو بہت دیر ہو چکی تھی اور اس کا مرض لاعلاج ہو چکا تھا۔ اگر خواتین مستقل معائنہ کراتی رہیں تو اس بیماری کا پتا چل سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہیری جسل کہتے ہیں کہ میرے پاس ایک لڑکی آئی، جس کی عمر تقریباً تیس برس تھی۔ اس کے سینے میں سرطانی گلٹی تھی اور گلٹی کا سائز گیند کے برابر تھا۔

جب وہ گلٹی چھوٹی سی تھی تو اسے توجہ دینی چاہیے تھی۔ اس کا مرض محض اس لیے بڑھ گیا کہ اس نے ابتدا میں اس طرف توجہ ہی نہیں دی۔ میں نے بہت سے ایسے افراد کے بارے میں سنا ہے، جن کے سینے میں درد ہوتا ہے اور وہ اس طرف توجہ نہیں دیتے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ انھیں دل کی کوئی تکلیف ہو۔ معالج سے رجوع کرنے پر بیماری بڑھنے نہیں پاتی اور ابتدائی مرحلے میں ہی اس پر قابو پانا ممکن ہو جاتا ہے۔

(۴) اپنا وزن کم کرتے رہیے

ایک عام سا خیال ہے کہ جیسے جیسے عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، ویسے ویسے وزن بھی بڑھتا جاتا ہے۔ یہ ایک غلط خیال ہے۔

جب ہماری عمر میں اضافہ ہوتا ہے تو پیٹ کے گرد چربی بڑھنے لگتی ہے۔ ۳۰ برس کی عمر میں آپ کا جتنا وزن ہے، اگر ۶۰ برس میں بھی اتنا ہی رہا، تب آپ کسی بڑی پریشانی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

ایک معالج نے اپنے تیس سالہ مریض کو دیکھا، جس کی توند باہر نکلی ہوئی تھی۔ انھوں نے تاکید کی کہ وہ اپنا وزن کم کرے۔ وہ ہر سال نصف پاؤنڈ وزن کم کرتا رہے، تاکہ جب اس کی عمر ۶۰ برس ہو تو اس کا وزن ۱۵ پونڈ کم ہو چکا ہو۔ وزن میں کمی کے بعد وہ تیس برس کے لوگوں جیسا چھریرا اور چست ہو گا۔

(۵) تمباکو نوشی ترک کر دیجیے

رابرٹ دن بھر میں تقریباً چالیس سگرٹ پیا کرتا تھا، مگر جب اس نے اپنے دوست کو دل کے امراض میں مبتلا دیکھا تو تمباکو نوشی ترک کر دی۔ اسے معلوم ہوا کہ دل کو خون پہنچانے والی شریانیں تمباکو نوشی سے سخت ہو جاتی ہیں۔

وہ افراد جو دل کے عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جب تمباکو نوشی ترک کر دیتے ہیں تو ان کی حالت میں بہتری پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک معالج کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی کے اثرات بہت مہلک ہوتے ہیں۔

(۶) پابندی سے ورزش کیجیے

ورزش کرنے سے خون کی روانی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لوگ پوچھتے ہیں کہ ورزش کتنی کی جائے؟ ورزش اتنی کی جائے کہ آپ برداشت کر لیں۔ سانس پھول جائے، مگر اتنا نہیں کہ آپ بے دم ہو جائیں۔ تیز قدمی کیجیے، جاگنگ یا پیراکی کیجیے۔ آپ کی نبض کی رفتار میں اضافہ ہونا چاہیے۔ ورزش کرنے سے دل کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ہم جسمانی طور پر چاق چوبند رہتے ہیں اور دماغی حالت بہتر رہتی ہے۔

(۷) خوش رہنے کی عادت ڈالیے

خوش رہنے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اگر کوئی شخص افسردگی اور اضمحلال میں مبتلا ہے تو اس کے ہضم و جذب کے نظام پر اثر پڑنے لگتا ہے۔ خوشی سے سرشار دل اچھی ادویہ کی طرح کام کرتا اور آپ کو صحت مند رکھتا ہے، مگر افسردہ دل سارے جسمانی نظام کو درہم برہم کر دیتا ہے۔ آپ کا جسم اسی وقت متوازن رہتا ہے اور اعصاب مستعد رہتے ہیں، جب آپ کا دماغ بہتر حالت میں ہوتا ہے، اعصابی نظام اس وقت متاثر ہوتا ہے، جب آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ ایک صاحب پر دل کا دورہ پڑا، مگر وہ جلد صحت مند ہو گئے، اس لیے کہ خوش رہنے کی عادت نے ان کی بیماری ختم کر دی تھی۔

(۸) چھٹیوں سے لطف اندوز ہوں

آپ روز ایک ہی بندھی زندگی گزارتے ہیں۔ جب بھی موقع ملے، چھٹیاں لے کر شہر سے باہر کہیں اور وقت گزاریے۔ بہت سے افراد آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہتے ہیں کہ وہ کبھی چھٹی نہیں کرتے۔ یہ نہایت عجیب سی بات ہے، اس لیے کہ غریب سے غریب آدمی بھی اپنی ذمے داریاں کسی دوسرے شخص کو سونپ کر دوستوں یا گھر والوں کے ساتھ سیر و تفریح کے لیے کسی دوسرے شہر چلا جاتا ہے۔

جب آپ چھٹیاں گزارنے کے لیے کسی جگہ جانے لگیں تو سوچ سمجھ کر منصوبہ بندی کریں۔ وہ کوئی ایسی جگہ نہ ہو کہ آپ لطف اندوز ہونے کے بجائے ذہنی کوفت میں مبتلا ہو جائیں۔ سیر و تفریح کے لیے شرط ہے کہ جب آپ واپس آئیں تو شاداں و فرحاں ہوں۔

درج بالا طریقے دنیا کے طبی ماہرین نے بتائے ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے یقینی طور پر آپ کی عمر دس سے تیس برس بڑھ جائے گی۔ بہرحال اس کا انحصار سراسر آپ پر ہے۔

☆☆☆

اب نئے خوبصورت پیک میں
زیادہ محفوظ
سپاری پاک
سپاری پاک نسائی امراض کے لیئے مؤثر دوا

صحت بخش طرزِ زندگی

نسرین شاہین

صحت اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمیں اس نعمت کی حفاظت کرنی چاہیے۔ صحت مندی کا تعلق متوازن غذا سے ہے۔ بعض افراد غذا تو متوازن کھاتے ہیں، مگر ان کے کھانے پینے کے انداز ایسے ہوتے ہیں کہ جن کی وجہ سے ان کو متوازن غذا سے بھی وہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا، جو ہونا چاہیے۔ ایسے افراد کے وزن میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ متوازن غذا سے ہونے والے فائدوں کے حصول میں ان کا غیر متوازن طرزِ زندگی حائل ہو جاتا ہے۔

بہترین طرزِ زندگی کے لیے کھانے کی اچھی عادتیں اپنائی جائیں اور بُری عادتوں سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔ بعض اوقات تو ہمیں پتا بھی نہیں چلتا کہ ہم جو الم غلم کھا رہے ہیں، وہ ہماری صحت کے لیے کس قدر نقصان دہ ہے۔ ہماری صحت بازار کے غیر متوازن کھانوں اور کولا مشروبات پینے سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ ذیل میں ہم کھانے پینے کی ایسی ہی بُری عادتوں کے بارے میں بتا رہے ہیں، جن سے چھٹکارا حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

ذرا غور کر لیجیے کہ کہیں آپ بھی ایسی عادتوں میں مبتلا تو نہیں؟ اگر آپ میں ایسی کوئی بُری عادت موجود ہے تو یہی موزوں وقت ہے۔ آپ فیصلہ کر لیجیے کہ اب اس سے ہمیشہ کے لیے جان چھڑا لیں گے اور صحت بخش طرزِ زندگی اپنا لیں گے۔

جلدی جلدی کھانے کی عادت بھی بُری عادتوں میں شامل ہے۔ اس سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔ عجلت میں کھانے کی عادت کی وجہ سے ہم غذا کو چبائے بغیر ہی معدے میں منتقل کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے معدے پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد بازی میں کھانے کی وجہ سے ہم معدے میں ضرورت سے زیادہ غذا بھر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ہمارا پیٹ پھول جاتا ہے۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ ہمارے پیٹ کے بھرنے کی خبر دماغ کو چند منٹ کے بعد ہوتی ہے، یعنی چند منٹ کے بعد دماغ کو اشارہ ملتا ہے کہ پیٹ بھر گیا ہے اور تب ہمیں پیٹ بھر جانے کا احساس ہوتا ہے، لیکن اس وقت تک ہم عجلت میں کھانا حلق تک بھر چکے ہوتے ہیں۔ ہر نوالہ خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے، تاکہ معدے پر بوجھ نہ پڑے اور کھانا آسانی سے ہضم ہو سکے۔

چلتے پھرتے یا گاڑی چلاتے وقت کھانے کی عادت بھی اچھی نہیں ہے۔ اگر آپ صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو اس بُری عادت کو فوراً ترک کر دیں۔ چلتے پھرتے، گاڑی چلاتے یا کام کرتے وقت کھانے پینے

سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ غیر صحت مندانہ طرزِ عمل ہے۔ دیگر مصروفیات پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ آپ اپنی غذا کا بھی خیال رکھیں اور کھانے کا جو وقت مقرر ہے، اسی وقت کھانا کھائیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی دیکھتے ہوئے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر کھانا کھانا نقصان دہ ہوتا ہے، اس لیے کہ اس وقت ہماری توجہ کھانے پر نہیں، بلکہ ٹی وی یا کمپیوٹر پر زیادہ ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں ہم ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتے ہیں، جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔

اپنے مزاج کو کھانے پینے پر قطعی اثر انداز نہ ہونے دیں۔ جب انسان دباؤ اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے تو فطری طور پر اس کی رغبت کھانے کی طرف ہو جاتی ہے اور نہ چاہتے ہوئے بھی وہ کھانے میں مصروف ہو جاتا ہے اور زیادہ کھا لیتا ہے، جس سے صحت پر بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ اس کا بہترین حل یہ ہو سکتا ہے کہ جب کبھی آپ دباؤ یا مایوسی کا شکار ہوں تو چہل قدمی کریں، ورزش کریں، قرب وجوار میں رہنے والے کسی دوست یا رشتے دار سے ملاقات کرنے چلے جائیں یا پھر ٹی وی پر اپنا کوئی پسندیدہ پروگرام دیکھ لیں۔ اس طرح کے کاموں سے نہ صرف آپ کی توجہ ہٹ جائے گی، بلکہ جسم کی ورزش بھی ہو جائے گی۔

عموماً میٹھی اشیا کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں۔ میٹھی اشیا کھانے سے حرارے (کیلوریز) بڑھ جاتے ہیں اور ہمارے جسم کو توانائی ملتی ہے، تاہم میٹھی اشیا اعتدال سے کھانی چاہئیں۔

رات کو سونے سے قبل کھانا بھی بُری عادت ہے۔ سونے سے پہلے کھانا ہرگز نہ کھائیں۔ اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ ہماری نیند کا دورانیہ مختصر ہو جاتا ہے اور ہم جتنی دیر بھی نیند لیتے ہیں، وہ بھرپور اور مکمل نہیں ہوتی۔ رات میں دیر سے کھانے کی وجہ سے ہمارے معدے کو کھانا ہضم کرنے کے لیے مناسب وقت نہیں ملتا، جس کے باعث ہمارا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ کھانا ہمیشہ سونے سے کم و بیش دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے، کیوں کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا معدہ اور جسم کے دیگر اعضا بھی آرام کر رہے ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے حرارے اتنے زیادہ نہیں جلتے، جتنے جاگتے وقت، چلنے پھرنے اور کام کاج میں جلتے ہیں۔

صحت سے بھرپور زندگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی غذا متوازن ہو اور آپ اسے وقت پر اور خوب چبا کر کھائیں۔ چبا کر کھانے سے تھوڑا کھانا کھا کر بھی پیٹ بھر جاتا ہے۔ صرف اس وقت کھائیں، جب آپ کو واقعی بھوک لگ رہی ہو۔ عادت بنالیں کہ کھانے سے تقریباً ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں پانی پیا جائے۔ کھانے کے درمیان نہیں پینا ہے۔ یہ وہ مفید اصول ہیں، جنھیں اپنا کر آپ صحت سے بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں۔

☆☆☆

ہوشیار بادشاہ

بینش جمیل

بہت مدت پہلے دور دراز کے ایک ملک میں یہ قاعدہ تھا کہ اس ملک کے لوگ ہر سال اپنا بادشاہ تبدیل کرتے تھے۔ جو بھی بادشاہ بنتا، وہ ایک عہد نامے پر دستخط کرتا کہ اس کی حکومت کا ایک سال مکمل ہونے کے بعد وہ اس عہدے سے دست بردار ہو جائے گا اور اسے ایک دور دراز جزیرے پر چھوڑ دیا جائے گا، جہاں سے وہ کبھی واپس نہیں آ سکے گا۔

جب ایک بادشاہ کا ایک سالہ دورِ حکومت مکمل ہو جاتا تو اسے ایک مخصوص جزیرے پر چھوڑ دیا جاتا، جہاں وہ اپنی بقیہ زندگی گزارتا۔ اس موقع پر اس بادشاہ کو بہترین لباس پہنایا جاتا اور ہاتھی پر بٹھا کر اسے پورے ملک کا الوداعی سفر کروایا جاتا، جہاں وہ سب لوگوں کو آخری بار خیرباد کہتا۔ وہ بہت ہی افسوس ناک اور غم زدہ لمحات ہوتے اور پھر وہاں کے لوگ بادشاہ کو اس جزیرے پر ہمیشہ کے لیے چھوڑ آتے۔

ایک مرتبہ لوگ اپنے پرانے بادشاہ کو جزیرے پر چھوڑ کر واپس آ رہے تھے کہ انھوں نے ایک ڈوبا سمندری جہاز دیکھا، جو کچھ دیر پہلے ہی تباہ ہوا تھا اور ایک نوجوان شخص نے خود کو بچانے کے لیے لکڑی کے ایک تختے کا سہارا لے رکھا تھا۔ چوں کہ ان لوگوں کو ایک نئے بادشاہ کی بھی تلاش تھی، لہذا انھوں نے اس نوجوان شخص کو اپنی کشتی میں بٹھا لیا اور اپنے ملک لے آئے اور اس سے ایک سال کی حکومت کرنے کی درخواست کی۔ پہلے تو وہ نوجوان نہ مانا، لیکن پھر وہ ایک سال کے لیے بادشاہ بننے پر رضامند ہو گیا۔ وہاں کے لوگوں نے اسے بادشاہت کے تمام اصول اور طریقے سمجھا دیے اور یہ بھی بتایا کہ ایک سال کے بعد وہ اسے فلاں مخصوص جزیرے پر چھوڑ آئیں گے۔

بادشاہت کے تیسرے دن ہی اس نوجوان بادشاہ نے اپنے وزیر سے کہا: ”مجھے وہ جگہ دکھائی جائے، جہاں گزشتہ تمام بادشاہوں کو بھیجا گیا تھا۔“

نئے بادشاہ کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے اسے وہ جزیرہ دکھانے کا اہتمام کیا گیا۔ وہ جزیرہ مکمل طور پر جنگل تھا اور جنگلی جانوروں سے بھرا ہوا تھا۔ ان جانوروں کی آوازیں جزیرے کے باہر تک سنائی دے رہی تھیں۔ بادشاہ جائزہ لینے کے لیے تھوڑا سا جنگل کے اندر گیا اور وہاں اس کو پچھلے تمام بادشاہوں کے ڈھانچے پڑے نظر آئے۔ وہ سمجھ گیا کہ بہت جلد اس کا بھی یہی حال ہوگا اور جنگلی جانور اس کو چیر پھاڑ کر کھا جائیں گے۔

ملک واپس پہنچ کر بادشاہ نے مضبوط و توانا جسم کے سو مزدور اکٹھے کیے۔ ان سب کو اس جزیرے پر لے گیا اور حکم دیا کہ جنگل کو ایک ماہ میں مکمل طور پر صاف کر دیا جائے۔ تمام خطرناک جانوروں کو مار دیا جائے اور سب

فالتو درخت کاٹ دیے جائیں۔

وہ ہر ماہ خود جزیرے کا دورہ کرتا اور کام کی خود نگرانی بھی کرتا۔ پہلے مہینے میں ہی تمام خطرناک جانوروں کو مار دیا گیا اور پھر بہت سے درخت بھی کاٹ دیے گئے۔ دوسرے ماہ تک جزیرہ مکمل طور پر صاف ہو چکا تھا۔

اب بادشاہ نے مزدوروں کو حکم دیا کہ جزیرے پر مختلف مقامات پر خوب صورت باغات تعمیر کیے جائیں۔ وہ اپنے ساتھ مختلف پالتو جانور، مثلاً مرغیاں، گائے، بھینسیں، بطخیں اور بھیڑیں وغیرہ بھی جزیرے میں منتقل کرتا رہا۔

تیسرے مہینے میں بادشاہ نے اپنے مزدوروں کو حکم دیا کہ ایک شاندار گھر تعمیر کریں اور اُس جزیرے پر ایک بڑی سی بندرگاہ بھی بنائیں۔ گزرتے مہینوں کے ساتھ ساتھ وہ جزیرہ ایک خوب صورت شہر میں بدلتا جا رہا تھا۔

وہ نوجوان بادشاہ بہت سادہ لباس زیب تن کرتا اور اپنی ذات پر بہت کم خرچ کرتا۔ اپنی بادشاہت کی زیادہ تر کمائی وہ جزیرے کو بنانے میں لگاتا رہا۔ دس ماہ گزر جانے کے بعد بادشاہ نے اپنے وزیر سے کہا: ''میں جانتا ہوں کہ دو مہینے بعد مجھے جزیرے میں چھوڑ دیا جائے گا، لیکن میں ابھی سے وہاں جانا چاہتا ہوں۔'' وزیر اور دوسرے وزرا اس بات پر متفق نہیں ہوئے اور بادشاہ سے کہا: ''آپ کو دو ماہ مزید صبر کرنا ہوگا، تاکہ سال مکمل ہو جائے۔ سال پورا ہو جانے کے بعد ہی آپ کو اُس جزیرے پر چھوڑا جائے گا۔''

بالآخر دو ماہ مکمل ہو گئے اور بادشاہت کا ایک سال ختم ہو گیا۔ حسبِ روایت وہاں کے لوگوں نے اپنے بادشاہ کو شاندار لباس پہنایا اور ہاتھی پر بٹھایا، تاکہ وہ اپنی رعایا کو خیر آباد کہہ سکے۔ خلافِ توقع یہ بادشاہ اپنی الوداعی تقریب پر بہت ہی خوش تھا۔ لوگوں نے اُس سے پوچھا: ''اس موقع پر تمام گزشتہ بادشاہ تو رو رہے تھے، لیکن آپ ہنس رہے ہیں۔ آپ کے اس قدر خوش ہونے کی کیا وجہ ہے؟''

اُس نوجوان بادشاہ نے جواب دیا: ''تم لوگوں نے داناؤں کا وہ قول نہیں سنا: ''جب تم ایک چھوٹے بچے کی صورت میں اس دُنیا میں آتے ہو تو تم رو رہے ہوتے ہو اور باقی لوگ سب ہنس رہے ہوتے ہیں۔ ایسی زندگی جیو کہ جب تم مرو تو تم ہنس رہے ہو اور باقی دُنیا رو رہی ہو۔'' میں نے ایسی ہی زندگی گزاری ہے۔

''جس وقت تمام بادشاہ محل کی رنگینیوں میں کھوئے ہوئے ہوتے تھے تو میں اُس وقت اپنے مستقبل کے بارے میں سوچتا تھا اور اُس کے لیے لائحہ عمل تیار کرتا تھا۔ میں نے اب اُس جزیرے کو ایک ایسی خوب صورت قیام گاہ میں تبدیل کر دیا ہے، جہاں اب میں اپنی باقی زندگی نہایت چین اور آرام و سکون سے گزار سکوں۔''

بلڈ پریشر کو بڑھنے کا موقع نہ دیجیے

ایشیا میں دل کی بیماریوں کی عام وجہ ہائی بلڈ پریشر ہے، لیکن اس کے بارے میں بہت کم افراد کو معلوم ہے یا بالکل نہیں معلوم۔ ملائشین نیشنل ہیلتھ کے ۱۹۹۶ء کے ایک جائزے کے مطابق ملائشیا کے ۳۳ فی صد افراد ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں، مگر بہت کم افراد کو معلوم ہے کہ انھیں یہ عارضہ لاحق ہے۔

صرف ہائی بلڈ پریشر سے کوئی ہلاک نہیں ہوتا، لیکن جب اس کی نوعیت پیچیدہ ہو جاتی ہے تو ہم موت سے نزدیک تر ہو جاتے ہیں۔ ہمیں حملۂ قلب یا فالج کا خطرہ ہو جاتا ہے یا پھر گردے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

یہ اس وقت ہوتا ہے، جب دل مقدار سے زیادہ خون شریانوں میں پمپ کرنا شروع کر دیتا ہے یا جب شریانوں میں خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر فلپ پٹوا کہتے ہیں کہ جب بلڈ پریشر عمومی سطح سے بڑھ جاتا ہے تو اسے ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ ملایان میں اس وقت ایک کروڑ افراد ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں۔

سنگاپور کے جنرل اسپتال کے ڈاکٹر گوہ پنگ چنگ کہتے ہیں کہ مریضوں کی ایک بڑی تعداد ہائی بلڈ پریشر سے ناواقف ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں جسم کے کسی ایک پہلو میں کمزوری محسوس ہوتی ہے، بینائی کمزور ہو جاتی ہے، سینے میں تکلیف ہوتی ہے یا سانس لیتے وقت سینے میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا پتا عموماً اس وقت چلتا ہے، جب مریض کسی اور مرض کے بارے میں معالج سے رجوع کرتا ہے۔ معالج جب اتفاق سے اس کا بلڈ پریشر چیک کرتا ہے تو بیماری کا پتا چل جاتا ہے۔

یہ خاندانی بیماری ہے، اس لیے کہ خاندان کا طرز زندگی غیر صحت مندانہ ہوتا ہے، جس میں تمباکو نوشی، حد سے زیادہ کافی پینا یا نمک زیادہ کھانا شامل ہیں۔

بلڈ پریشر کو پابندی سے چیک کراتے رہیں، پابندی سے دوائیں کھاتے رہیں اور طرز زندگی کو تبدیل کریں۔ جب بلڈ پریشر نارمل ہو جائے، تب بھی دوائیں کھاتے رہیں۔ درج بالا علامتوں میں سے کوئی ایک بھی آپ کو پریشان کر رہی ہو تو اپنے معالج سے فوراً رجوع کریں۔

اپنا بلڈ پریشر ضرور پابندی سے چیک کرواتے رہیں، اس میں غفلت نہ برتیں، ورنہ پیچیدگی کی صورت میں یہ آپ کی جان بھی لے سکتا ہے۔

مختلف ممالک میں وزن کم کرنے کے طریقے

کھانوں کو مسالے دار بنائیے

دنیا بھر میں تھائی لینڈ کے کھانے سب سے زیادہ مسالے دار ہوتے ہیں۔ مسالے دار غذا میں کھانے سے وزن قابو میں رہتا ہے، کیوں کہ یہ کم کھائی جاتی ہیں۔ کالی مرچ اگر کھانے پر چھڑک لی جائے تو ہضم و جذب کے نظام کو بہتر بناتی ہے۔ غذا میں چرپراہٹ پیدا ہو جاتا ہے، جس کی بنا پر آپ تیز رفتاری سے کھانا نہیں کھا پاتے۔ کھانے کی رفتار چوں کہ سست ہو جاتی ہے، لہٰذا آپ کے معدے میں کھانا کم پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر جیمز ہل، جن کا تعلق امریکا سے ہے، کہتے ہیں کہ امریکی بہت تیز رفتاری سے کھانا کھاتے ہیں۔ اس سے پیشتر کہ دماغ یہ پیغام دے کہ ان کا معدہ پوری طرح سے بھر چکا ہے، وہ زیادہ کھا چکے ہیں۔

غذا کو مسالے دار بنانے اور اسے سست رفتاری سے کھانے کی وجہ سے ہمارا وزن کم ہونے لگتا ہے۔ چناں چہ اسے وزن کم کرنے کا بہتر طریقہ کہا جا سکتا ہے۔

پھلیاں اور چاول کھائیے

برازیل کے رہنے والے ہر کھانے کے ساتھ پھلیاں اور چاول ضرور کھاتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پھلیاں اور چاول کھانے سے ۱۴ فی صد وزن کم ہو جاتا ہے، اس لیے کہ ان میں چکنائی بہت کم اور ریشہ زیادہ ہوتا ہے۔ پھلیاں اور چاول کھانے سے خون میں شکر بھی معمول پر رہتی ہے۔

کبھی کبھی فاقہ بھی کیجیے

انڈونیشیا کے باشندے اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے کبھی کبھار فاقہ بھی کرتے ہیں۔ وہ جب صبح سے شام تک کچھ کھاتے پیتے نہیں تو ان کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ چاول کھاتے یا صرف پانی پیتے ہیں۔ بیشتر ماہرین وزن کم کرنے کے لیے دن بھر کے فاقے کے حق میں نہیں ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ کھانا اس وقت کھانا چاہیے، جب پہلے کھایا ہوا کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ کوشش کیجیے کہ دن بھر کے کھانے میں کیلوریز (حرارے) کم سے [illegible]

باہر کی نسبت گھر میں کھائیے

پولینڈ کے افراد زیادہ تر گھروں میں کھانا کھاتے ہیں اور اپنی آمدنی کا صرف [illegible] فی صد باہر خرچ کرتے ہیں، جب کہ امریکی ریستورانوں اور ہوٹلوں میں اپنی آمدنی کا ۳۷ فی صد خرچ کر دیتے ہیں۔

وہ افراد جو گھر سے باہر کھانا کھاتے ہیں، وہ صحت کے معاملے میں پریشان رہتے ہیں، اس لیے کہ

بازاری کھانے صحت بخش نہیں ہوتے۔ ہوٹلوں کے کھانے چٹ پٹے اور ذائقے دار ہوتے ہیں، اس لیے لوگ انھیں زیادہ کھا لیتے ہیں اور نتیجتاً ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ گھر کا کھانا کھانے سے وزن قابو میں رہتا ہے۔

ناشتا ضرور کیجیے

۷۸ فی صد جرمن ناشتا ضرور کرتے ہیں، جب کہ زیادہ تر امریکی اس سے گریز کرتے ہیں، صرف ۴۴ فی صد اس کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ جرمن انڈے زیادہ نہیں کھاتے، لیکن پھل اور بے چھنے آٹے کی روٹی زیادہ کھاتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کا وزن کم رہتا ہے۔ ایک برطانوی تحقیق کار کے مطابق جو افراد ناشتا نہیں کرتے، وہ دن کے دوسرے وقت زیادہ حراروں والی غذائیں کھا کر اپنا وزن بڑھا لیتے ہیں۔

ہلدی کھانوں میں ضرور ڈالیے

ہلدی ملائیشیا کے جنگلات میں خوب اگتی ہے۔ وہاں کے لوگ اسے اپنی غذاؤں میں ضرور ڈالتے ہیں۔ ہلدی میں ایک خاص عنصر ''کرکیومن'' (CURCUMIN) پایا جاتا ہے، جو چکنائی کو کم کرتا ہے۔

حال ہی میں ٹفٹس یونی ورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جب چند چوہوں کو چکنائی والی غذاؤں کے ساتھ تھوڑا سا ''کرکیومن'' دیا گیا تو ان کا وزن کم بڑھا اور جن چوہوں کو ''کرکیومن'' بالکل نہیں دیا گیا، ان کے وزن میں اضافہ ہو گیا۔ تحقیق کرنے والوں کا خیال ہے کہ ''کرکیومن'' چکنائی کی بافتوں کو جلاتا ہے، چناں چہ ہمیں ہلدی کو اپنی غذاؤں میں ضرور ڈالنا چاہیے، تاکہ ہمارا وزن قابو میں رہے۔

اچار اور سرکہ کھائیے

ہنگری کے رہنے والے سرکے اور اچار کے شوقین ہیں۔ وہ سرکے میں کھیرا ڈالنے کے علاوہ دوسری سبزیاں بھی ڈالتے ہیں، مثلاً ٹماٹر اور گوبھی وغیرہ۔ اگر آپ ان چیزوں کو اپنی غذا میں شامل کر لیں تو آپ کا وزن نہیں بڑھے گا۔ ایسا سرکے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ سرکے میں ایسٹک ایسڈ (ACETIC ACID) ہوتا ہے، جس سے بلڈ پریشر، خون میں شکر کی سطح اور چکنائی کم ہو جاتی ہے۔ چناں چہ سرکے کو اپنی غذا میں ضرور شامل کیجیے اور اگر آپ کھانے میں ذائقہ اور لذت بڑھانا چاہتے ہیں تو تھوڑا سا اچار بھی ساتھ رکھ لیجیے۔

دوپہر کو بھاری، رات کو ہلکا کھانا کھائیے

ہسپانیہ کے رہنے والے دن کے دو بجے سے لے کر شام چار بجے کے دوران بھاری غذائیں کھاتے ہیں، البتہ رات کو ہلکا کھانا کھاتے ہیں۔ اگر آپ رات کو ہلکا کھانا کھائیں گے تو صبح بھوک لگے گی اور آپ صبح ناشتا خوب ڈٹ کر کریں گے۔ اس سے وزن گھٹانے میں مدد ملے گی۔ اپنے حراروں میں دوپہر اور صبح کے وقت اضافہ کیجیے، رات کے وقت نہیں۔ اس سے آپ کا وزن قابو میں رہے گا۔

فکریاتِ جمیل

ڈاکٹر جمیل جالبی

☆ جب الفاظ اپنے ''معنی'' کھو دیتے ہیں تو زندگی بھی ''بے معنی'' اور ''بے مقصد'' ہو جاتی ہے۔

☆ اب ساری زندگی کا محور صرف یہ ہے کہ اپنی ''ذات'' کی حفاظت کس طرح کی جائے۔

☆ ''خیال'' انسان کی عظیم تخلیق ہے اور ''مہذب انسان'' خود خیال کی تخلیق ہے۔

☆ انسانی معاشرے کی ساری ذہنی و مادّی ترقیوں کا دارومدار زندگی میں ''نئے خیال'' کی تلاش پر ہے۔

☆ ہمارے ہاں ''خیال'' کی آمد کا سوتا خشک ہو رہا ہے۔ اوہام اور مردہ روایت کی تقلید کے جذبے اتنے قوی ہو گئے ہیں کہ انھوں نے ہر نئے خیال کو ایک عفریت کی شکل دے دی ہے اور جس طرح بچہ کسی نامعلوم عفریت کے خوف سے اندھیرے میں جاتا ہوا ڈرتا ہے، اسی طرح ہمارا معاشرہ ''نئے خیال'' سے خوف زدہ ہو گیا ہے۔ خیال کے ارتقا کے رُک جانے کے اسی عمل نے روشن کلچر کو صفحۂ ہستی سے مٹا دیا۔

☆ جب معاشرے میں معیار باقی نہیں رہتے یا بے جان ہو جاتے ہیں تو سارا معاشرہ ''خود حفاظتی'' میں لگ جاتا ہے۔

☆ آزادیِ اظہار کا خوف فرد میں بے تعلقی پیدا کر کے صداقت کے اظہار سے باز رکھتا ہے اور اس طرح معاشرہ دیکھتے ہی دیکھتے ایک لاش بن کر سڑنے گلنے لگتا ہے۔

☆ انسان کو بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ''نہیں'' کہنے کی قوت کو زندہ رکھا جائے، تاکہ اس میں یہ حوصلہ باقی رہے کہ جو کچھ صداقت نہیں ہے، اسے وہ جھوٹ کہہ سکے۔

☆ ذہنی آزادی اتنا بڑا آدرش ہے کہ زندگی کو خطرے میں ڈال کر بھی اس کی حفاظت کرنی چاہیے، تاکہ فرد کو زندہ رکھا جا سکے۔

☆ کوئی نیا خیال جب بھی حال کی گود میں آ کر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے، معاشرہ اسے چھپکلی سمجھ کر دامن جھٹکنے کا عمل کرتا ہے۔

☆ جب انسان دوسروں کے لیے زندگی بسر کرتا ہے تو خیر کا عمل پیدا ہوتا ہے اور جب انسان صرف اپنے لیے زندگی بسر کرتا ہے تو شر کا عمل پیدا ہوتا ہے۔ خیر کا عمل ذہنی آزادی کو آگے بڑھاتا ہے اور شر کا عمل اُسے دباتا اور زندگی کو محدود کرتا ہے۔

☆ یہ بات ذہن نشین رہے کہ نیا جغرافیہ ماضی کی تاریخ کو نہیں بدل سکتا لیکن ماضی کی تاریخ کا شعور کسی قوم کا جغرافیہ ضرور بدل سکتا ہے۔

☆ ہم احترام کے جذبات کے بغیر ایک دوسرے پر ہنستے ہیں، جس میں محبت اور یگانگت سے زیادہ حقارت کا جذبہ شامل ہوتا ہے۔

☆ ☆ ☆

پی۔ خان

حال ہی میں شائع شدہ رسالے ''انگلینڈ جرنل آف میڈیسن'' کے ایک مضمون سے تصدیق ہوگئی ہے کہ ہماری روایتی اقدار کو فضولیات نہیں کہا جا سکتا۔ ہماری دادی اماں اب بھی ہم سے بہتر سمجھ بوجھ رکھتی ہیں۔

برصغیر پاک و ہند میں ہماری دادی اماں طبی معاملات اور ان کی پیچیدگیوں کو بھی سمجھتی تھیں۔ وہ اپنی فہم اور دانش کے مطابق ہمارے مسائل کا فوراً حل بتا دیا کرتی تھیں۔ بیماریوں کی روک تھام کے لیے وہ جو بتاتی تھیں انہیں عام طور پر ''ٹوٹکے'' کہا جاتا تھا۔ یہ ٹوٹکے نسل در نسل ہوتے ہوئے ہم تک پہنچے ہیں۔

دادی اماں کے دواخانے میں ہلدی کی بہت اہمیت تھی۔ تجربات سے ثابت ہو گیا ہے کہ ہلدی سوزش اور ورم کو دور کرتی ہے۔ یہ دافع عفونت بھی ہے۔ اسے چاہے جسم پر لگایا جائے، چاہے کھایا جائے۔ یہ جوڑوں کی سوزش اور درد کے لیے فائدے مند ہے۔ یہ بے خوابی کا بھی عمدہ علاج ہے۔

اگر آپ کو ہلدی کھانا پسند نہ ہو اور آپ بے خوابی میں مبتلا ہیں تو خواب آور گولیوں کو ایک طرف کر دیجیے اور صرف گرم دودھ کا ایک گلاس پی لیجیے۔ دودھ میں قدرتی طور پر ''ٹرپٹوفین'' (TRYPTOPHAN) نامی پروٹین پایا جاتا ہے۔ یہ نشہ آور پروٹین نہیں ہے اور اس سے کوئی نقصان بھی نہیں ہوتا، لیکن یہ نیند لاتا ہے۔ چناں چہ جب بچوں کو دودھ پلایا جاتا ہے تو وہ تھوڑی دیر بعد سو جاتے ہیں۔

لہسن دل کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے فائدے مند ہے۔ اس کا ایک جوا پابندی سے کھانے سے خراب کولیسٹرول (LDL) گھٹ جاتا اور اچھا کولیسٹرول (HDL) بڑھ جاتا ہے۔

لہسن کھانے سے بلڈ پریشر بھی معمول پر رہتا ہے۔ اسے پکا کر کھایا جائے یا کچا، یہ خون کو رواں رکھتا ہے اور خون میں تھکے نہیں پڑنے دیتا۔

لہسن اور ہلدی کے علاوہ سرخ مرچ کو کچا یا پکا کر کھانے کے بہت سے فائدے ہیں۔ اس میں ایک مفید جزو ''کیپسے سن'' (CAPSAICIN) بھی پایا جاتا ہے، جو خون میں تھکے نہیں پڑنے دیتا، اسی لیے سرخ مرچ کھانے سے دل کی بیماریاں قریب نہیں آتیں۔ گویا سرخ مرچ بھی صحت بخش ہے۔

☆☆☆

مدیر منتظم

جلاوطنی کا دوسرا پڑاؤ

مصنف : تسلیم الٰہی زلفی (کینیڈا)

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

تسلیم الٰہی زلفی اردو ادب کے نامور شاعر، صحافی، نقاد اور براڈ کاسٹر ہیں۔ انھوں نے کینیڈا میں اردو زبان و ادب کے چراغ روشن کر کے وہاں کی ادبی دنیا کو روشن کیا ہوا ہے۔ مستند اور بیدار مغز شاعر تو ہیں ہی، ان کا نثری سرمایہ بھی کچھ کم نہیں۔ نثری تصانیف ان کی تخلیقی صلاحیتوں کی عکاسی کرتی ہیں۔ تسلیم الٰہی زلفی کی کتاب ''فیض احمد فیض بیروت میں (جلاوطنی کا دوسرا پڑاؤ)'' جو ان کی یادداشتوں پر مبنی ہے، ایک اہم کتاب ہے، جو نہ صرف زلفی کی چار سالہ (۱۹۷۸ء تا ۱۹۸۲ء) یادوں کو تازہ کرتی ہے، جو فیض کی رفاقت میں بسر ہوئے، بلکہ فیض کی شخصیت اور زندگی کے ان اہم برسوں کے بارے میں ان کی سوانح کو بھی مکمل کرتی ہے۔ اس کتاب کا پہلا ایڈیشن ۱۹۸۲ء اور دوسرا فیض کے صد سالہ یوم پیدائش ۲۰۱۱ء پر اکادمی ادبیات نے شائع کیا، جس پر انھیں ستارۂ امتیاز سے نوازا گیا۔ ان چار برسوں میں تسلیم الٰہی زلفی نے فیض کو بہت قریب سے دیکھا، ان کے روز و شب کا مشاہدہ کیا، اس کا بڑی محبتوں، عقیدتوں اور اپنی اعلا تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ ذکر کیا ہے۔ یہ یادداشتیں ادبی، سیاسی، تاریخی اور تحقیقی حوالوں سے بڑی معتبر ہیں۔ اس وقت فیض بیروت میں ایفرو ایشیائی ادبی انجمن کے سہ ماہی مجلّے ''لوٹس'' کے مدیرِ اعلا تھے۔ فیض نے زلفی کو نثر و نظم کے تراجم کے کام پر مامور کیا۔ بیروت کے قیام کے دوران زلفی نے فیض کی شخصیت، ان کے صوفیانہ اوصاف، قوتِ برداشت اور ان کی دنیا سے بے نیازی کا بخوبی مشاہدہ کیا۔ ان کے شاعرانہ محاسن، انسان دوستی، سیاسی و مذہبی رجحانات اور قومی و بین الاقوامی مسائل و مباحث پر ان کی رائے کا خصوصی ذکر کیا ہے۔ ان کی وطنیہ شاعری کا بھی جائزہ لیا ہے۔ زلفی نے فیض کی شخصیت اور شاعری سے بہت کچھ حاصل کیا۔ وہ اپنے تنقیدی خیالات کا اظہار کرتے ہوئے اہم واقعات کو پورے سیاق و سباق کے ساتھ رقم کرتے ہیں اور اس میں ان کی تجزیاتی نگاہ بھرپور کارفرما ہے۔ اس کتاب میں تسلیم الٰہی زلفی کا اسلوبِ بیان رواں، دل کش اور دل چسپ ہے۔ زلفی صاحب کو یہ تمام واقعات

اور باتیں پوری جزئیات کے ساتھ یاد ہیں اور اب انھیں تحریر کیا ہے۔ ان کی اچھی یادداشت کی داد دینی پڑتی ہے۔

صفحات : ۲۳۷ قیمت : ۵۰۰ روپے

ناشر : اکادمی ادبیات، اسلام آباد، پاکستان

مصنف : ڈاکٹر جمال نقوی

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

ڈاکٹر جمال نقوی کئی تصانیف کے مصنف ہیں۔ ترقی پسند شاعر اور نقاد ہیں۔ وہ کالم نویس بھی ہیں۔ ان کے ادبی کالم جنگ اور دیگر اخبارات میں شائع ہوتے رہے ہیں۔ انھوں نے ''جہان پاکستان'' میں ''روشن راہیں'' کے نام سے کالم نگاری کا سلسلہ شروع کیا اور اب یہ کالم کتابی صورت میں ''روشن راہیں'' کے نام سے شائع ہوئے ہیں۔

محمود شام نے ڈاکٹر جمال نقوی کے بارے میں لکھا ہے:

''یہ ان چند عوام دوست اور ترقی پسند لکھنے والوں میں سے ہیں، جو عوام کے لیے لکھتے اور عوام کے لیے سوچتے ہیں۔''

جمال نقوی عوام کی ترقی اور بھلائی چاہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ عوام کو بنیادی سہولتیں میسر ہوں۔ سیاست داں عوام کو جو خواب دکھا کر ووٹ لیتے ہیں، وہ پورے ہوں۔ ڈاکٹر جمال نقوی روشن اور مثبت نقطہ نظر رکھتے ہیں اور رجائیت کا پیغام دیتے ہیں، خاص طور پر نوجوان نسل کو آگہی کا راستہ دکھاتے ہیں۔ ان کی روشن خیالی اور آزادیِ رائے ہر صفحے پر نمایاں ہے۔ انھوں نے حقائق کا صحیح ادراک کر کے انھیں پیش کر دیا ہے۔ سماجیات، سیاسیات اور تاریخ، ان کی نگاہ سب پر پڑتی ہے اور وہ سچائی کے ساتھ ان کا تجزیہ کرتے ہیں۔ وہ صحافت کی اقدار اور اس کے منصب کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کا قلم سچ لکھتا ہے۔ وہ ایک عام انسان کی زندگی کے مسائل کو بیان کرتے ہیں۔

قیمت : ۳۰۰ روپے صفحات : ۲۷۲

ناشر : انجمن ترقی پسند مصنفین، ادارہ تزئین دانش، سی۔۱۰۸، بلاک۔ جے، نارتھ ناظم آباد۔

مصنف : احمد عدنان طارق

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

احمد عدنان طارق بچوں کے لیے صحت مند ادب تخلیق کر رہے ہیں۔ ان کی تحریریں بچوں کے رسائل میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ ''تزئین اور تتلیاں'' ان کی پہلی کتاب تھی اور اب ''بارش اور گلاب'' کے نام سے کہانیوں کا یہ مجموعہ، خوب صورت سرورق سے آراستہ ہمارے سامنے موجود ہے۔ عدنان طارق کے تجربات اور مشاہدات کا دائرہ وسیع ہے۔ انھوں نے کئی ممالک کی سیر کی ہے اور انگریزی ادب سے بھی استفادہ کیا ہے۔ مختلف ممالک کی کہانیوں کو بھی اپنے رنگ اور ڈھنگ میں خوب صورت انداز اور اسلوب میں پیش کیا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ کہانیاں بچوں کی ذہنی استعداد کو پیش نظر رکھ کر لکھی گئی ہیں۔ سادہ و آسان زبان اور دل چسپ انداز میں بچوں کو باتوں ہی باتوں میں زندگی کی بہت سی چھوٹی بڑی سبق آموز حقیقتوں سے آشنا

کیا گیا ہے۔ یہ ہماری روز مرہ کی کہانیاں ہیں، جو بچوں کی اخلاقی طور پر بھی تربیت کرتی ہیں۔ بچے ان کہانیوں کو پڑھ کر عزم و حوصلہ، جرات و بہادری، نیکی و سچائی کی تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ یہ کہانیاں شہزادے اور شہزادیوں کی داستانیں نہیں، بلکہ آج کے دور کی سچائیاں ہیں، جو بچوں کو درس دیتی ہیں کہ نیکی کا انجام نیکی اور بدی کا انجام بدی ہوتا ہے۔ جیت ہمیشہ نیکی اور سچائی کی ہوتی ہے۔ اذان، سرکس، برائی کا انجام، دوستی دشمنی، آواز اور ہوائی صندوق جیسی کہانیاں بچوں کو خوب صورت دنیا میں لے جاتی ہیں۔ آج کے دور میں جب بچے بھی دہشت گردوں کے ظلم کا نشانہ ہیں، یہ کہانیاں ان کے معصوم ذہنوں اور دلوں میں محبت اور ہمدردی پیدا کرتی ہیں۔ کاش ہم اپنے بچوں کو محبت، سکون اور امن کی خوب صورت دنیا دے سکیں، جو ان کے خوابوں کی دنیا ہے۔

صفحات : ۲۰۶   قیمت: ۴۰۰ روپے

ناشر : نستعلیق مطبوعات، F-3 الفیروز سینٹر، غزنی اسٹریٹ، اردو بازار، لاہور

(کثیر طریقہ علاج)

مصنف : پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بڑانی

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

اس کتاب میں قدرتی وسائل کے ذریعے سے طریقہ علاج اختیار کرنے کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے اور روشنی، معدنیات، نمکیات، پھل، سبزی، پانی اور مساج وغیرہ کے ذریعے سے قدرتی علاج کے طریقے درج کیے گئے ہیں، تاکہ ان طریقوں کو اپنا کر عوام الناس کو فائدے حاصل ہوں۔ یہ کتاب اپنی اہمیت و افادیت کے لحاظ سے بہترین ہے۔ اس کو عوام تک پہنچنا چاہیے، تاکہ وہ غلط ادویہ کے منفی اثرات سے محفوظ رہیں اور گھر بیٹھے نہایت آسانی سے اور کم خرچ پر اپنا علاج خود کر سکیں۔ ان قدرتی طریقوں کو استعمال کرنے سے انسانی صحت پر کوئی مضر اثرات بھی نہیں پڑتے اور یہی سب سے اہم بات ہے۔ قدرتی طریقۂ علاج ہمارا مشرقی طریقہ ہے۔ طب نبویؐ میں بھی اس کو اہمیت حاصل ہے۔ مصنف نے انسانیت کے جذبے کے پیش نظر انسانیت کی خدمت کے لیے یہ کام کیا ہے۔ غیر ملکی ادب سے بھی مصنف نے استفادہ کیا ہے۔ کتاب نو ابواب میں تقسیم ہے۔ باب اول میں دینی معلومات دی گئی ہیں۔ باب دوم میں ''اہم نسخہ جات'' باب سوم میں ''علاج بذریعہ نمکیات'' باب چہارم میں ''سبزیوں اور پھلوں کے ذریعے سے علاج'' باب پنجم میں ''معدنیات سے علاج'' باب ششم میں ''رنگوں سے علاج'' باب ہفتم میں ''مالش سے علاج''، باب ہشتم میں ''پانی سے علاج'' اور باب نہم میں ''ایکوپریشر'' کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

قیمت : ۳۵۰ روپے   صفحات: ۲۲۰

ناشر : گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ، لاہور۔

مسعود ہومیو پیتھک اسٹور اینڈ ہاسپٹل، ۳۰، علامہ اقبال روڈ، گڑھی شاہو، لاہور۔

☆☆☆